

نشانه های سگته قلبی را بشناسیم .



تنگی نفس یا تنفس کوتاه



سنگینی و احساس تنگی و فشرده شدن قفسه سینه
درد بیشتر از ۲۰ دقیقه که با استراحت یا مصرف قرص
نیتروگلیسرین برطرف نشود



احساس سبکی سر ، سرگیجه ، احساس ضعف و کاهش
سطح هوشیاری



دردی که به سمت گردن، فک، بازوی چپ و همچنین به
پشت کشیده می شود



درد یا سوزش سر دل ، تهوع و گاهی استفراغ



عرق سرد (پوست سرد و مرطوب)
اضطراب ، بیقراری ، گیجی

سگته قلبی چیست؟

سگته قلبی زمانی اتفاق می افتد که یکی از شریان های
خون رسان به عضله قلب به طور کامل مسدود شده، در
نتیجه بخشی از عضله قلب با کمبود خون یا اکسیژن
مواجه می گردد. کمبود اکسیژن، مرگ سلول های بافت
آن نواحی را در پی خواهد داشت .

چه عواملی باعث سگته قلبی می شود؟

- سن
- دیابت
- چاقی
- فشارخون بالا
- مصرف دخانیات
- بزرگ شدن بطن چپ
- عدم تحرک جسمی
- سابقه خانوادگی نارسایی قلبی
- کلسترول و تری گلیسرید بالا
- سابقه دریافت اشعه و انواع شیمی درمانی





بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر شیراز

سکته قلبی چیست؟



شماره سند	PF- PRD- 5801
تاریخ بازنگری	1401/07/18
تهیه و تنظیم	مریم خسروی - مزده کاظمی پور
تایید کننده	دکتر اردوان زینل زاده متخصص قلب و عروق
مرجع	پرستاری برونر سودارت (قلب و عروق) بیماریهای قلب و عروق هاریسون
تحت نظارت کارگروه آموزش به بیمار	

شیراز - خیابان قصردشت - بعد از بل زیر گذر - بنیاد قلب فارس
بیمارستان کوثر - صندوق پستی: ۶۹۷-۷۱۹۵۵
تلفن: ۰۷۱-۳۶۲۳۱۵۱۵ - شماره: ۰۷۱-۳۶۲۵۰۵۰۰
www.kowsar-hospital.ir

[shiraz_kowsar_hospital](https://www.instagram.com/shiraz_kowsar_hospital)

در صورت شک به حمله قلبی بدون معطلی به ۱۱۵ اطلاع دهید.



پس از سکته قلبی و ترخیص از بیمارستان چه کارهایی انجام دهیم؟

- به علائم و نشانه های بیماری توجه داشته باشید .
- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید .
- پیاده روی منظم داشته باشید (ابتدا با ۲ تا ۵ دقیقه در روز شروع نمایید و سپس روزانه ۱ تا ۲ دقیقه به آن اضافه نمایید تا نهایتاً به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسد)
- از انجام فعالیت های سنگین مانند وزنه برداری ، بارفیکس ، شنا ، هل دادن ماشین و ... خودداری نمایید.
- داروهای تجویز شده را به طور منظم مصرف نمایید .
- به توصیه های پزشک و پرستار توجه و عمل نمایید.



سوالات خود را در مورد سکته قلبی از ما بپرسید :

تماس با ۰۷۱-۳۶۱۴۱۵۱۰ در ساعات اداری

پیام واتساپ به شماره ۰۹۹۱۷۳۲۸۱۰۲ از ساعت ۰۷:۳۰ - ۱۹:۳۰

نوبت دهی اینترنتی: <https://nobat.kowsar-hospital.ir/nobat>

تلفن گویای پذیرش ۲۴ ساعته نوبت دهی درمانگاه ۰۷۱۳۶۱۴۱۰۰۰



می توان از سکته قلبی پیشگیری کرد ؟

از نوشیدن الکل و سایر مشروبات الکلی و استعمال دخانیات خودداری نمایید .



از استرس و شلوغی و سروصدا دوری کنید .

رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید.
از مصرف فراورده های گوشتی فرایند شده مانند سوسیس ، کالباس و از گوشت های ارگانی مانند جگر ، قلوه ، مغز پرهیز نمایید.

مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات (هویج ، گوجه فرنگی ، کدو) ، حبوبات (لوبیا ، عدس ، ماش ، لپه ، باقلا) ، غلات سبوس دار (گندم و جو) و میوه جات مصرف نمایید.

از مصرف قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و نوشیدنی گازدار پرهیز نمایید .

کنترل وزن داشته باشید .

پیاده روی و فعالیت بدنی منظم داشته باشید .

