

حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی اولین عامل مرگ و میر در ایران است. از آنجا که اکثر این مرگ و میرها به دلیل بیماریهای کرونری قلبی می باشند، آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است. برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشدار دهنده حمله قلبی باید زیاد باشد، چرا که شما را در کمک به خودتان و نزدیکانتان توانمند تر میکند. واکنش و عملکرد سریع فرد باعث نجات بسیاری از زندگی ها می شود.

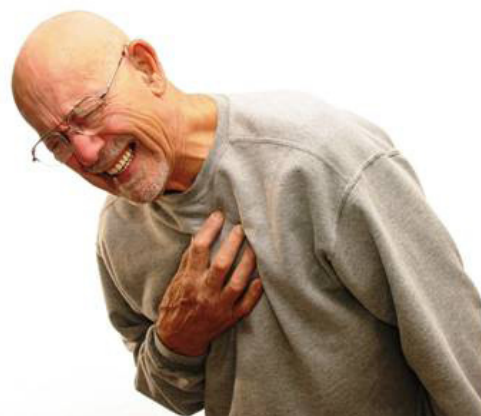
برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه می باشند. در این قسمت برخی از علائم حمله قلبی ذکر می شوند:

* احساس ناراحتی، فشار، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره برگردد.

* احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده

* تنگی نفس یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
* سایر علائم مانند: عرق سرد، تهوع یا سبکی سر
اگر شما یا یکی از همراهانتان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید، بخصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید، بیش از ۵ دقیقه تا درخواست

کمک صبر نکنید. با مرکز اورژانس پزشکی ۱۱۵ تماس بگیرید و یا این که فرد را مستقیماً به بیمارستان برسانید.



چه چیزی سبب حمله قلبی می شود؟

یک حمله کرونری (حمله قلبی) زمانی رخ میدهد که جریان خون به ناحیه ای از قلب قطع می شود (اغلب توسط یک لخته خون). این حالت اغلب به این دلیل رخ می دهد که سرخرگ های تامین کننده خون عضلات قلب به دلیل رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد که پلاک نامیده می شود، بتدریج ضخیم تر، سفت تر و تنگ تر می شوند. اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین این کم کم عضله قلبی که توسط رگ مذکور خونرسانی می شود، دچار آسیب

می شود. هرچه که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد، آسیب بیشتر می شود. زمانی که عضله قلبی بمیرد، آسیب قلبی دایمی خواهد بود.

چگونه من می توانم بهبود پیدا کنم؟

ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید:

* از همین امروز با ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود، میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را کاهش دهید.

* غذاهای سالم مصرف نمایید.

* تحت نظر پزشک معالج از لحاظ جسمانی فعال باشید.

* در صورتی که از دخانیات استفاده می کنید، آن را ترک نمایید.

* از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد امکان، سوال کنید.

بپرسید که شما چه موقع می توانید به سر کار خودتان برگردید، رانندگی کنید و یا رابطه جنسی داشته باشید

و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید، چه کاری باید انجام بدهید، آنها می توانند به پرسش های شما پاسخ داده و مطالب دیگری را نیز توضیح دهند.

به یک برنامه باز توانی قلبی در منطقه خود پیوندید.

حمله قلبی چیست ؟



تهیه و تنظیم : طیبه ادیب
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر
شماره سند: PF- PRD- 5800
تاریخ بازنگری : ۹۶/۷/۱
تایید کننده : دکتر سهیلا سالاری
متخصص بیماریهای داخلی

منبع : اینترنت - سایت آموزش سلامت مددجو



آرمان ما پیشتاز کیفیت در پیشگیری ، آموزش و درمان بیماریهای قلبی - عروقی در خاورمیانه است.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

چگونه من می توانم از حمله قلبی پیشگیری نمایم ؟

حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی شما وجود دارند. از پزشک و تیم پزشکی خود کمک بخواهید شما می توانید اهدافی را تعیین نمایید که به واسطه آنها میزان خطر حمله قلبی مجدد کاهش می یابد.

- * سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.
- * در صورت بالا بودن فشار خونتان، آن را درمان نمایید.
- * از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک استفاده کنید.
- * دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته ورزش نمایید.
- * وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.
- * پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.
- * داروهای خود را درست مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.
- * اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید، قند خون خود را کنترل نمایید.