

قلب انسان در وسط قفسه سینه متماثل به سمت چپ قرار دارد و به طور متوسط حدود ۷۰ بار در دقیقه می تپد. قلب ماهیچه ای است متفاوت با انواع ماهیچه های بدن ، که برای پمپ کردن خون به رگهای بدن اختصاص یافته است. به این ترتیب خون با فشار درون رگهای جریان یافته و غذا و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن می رساند .سکته قلبی چیست؟ سکته قلبی یا حمله قلبی زمانی رخ می دهد که یکی از عروق کرونر(معموال توسط لخته خون) بسته می شوداین حمله باعث کمبود یا فقدان خون دربخشی از قلب می شود که می تواند باعث مرگ آن قسمت از قلب شود .عواملی که باعث افزایش خطر حمله قلبی می شود ♦ : کشیدن سیگار و دخانیات ♦تاریخچه خانوادگی ژم غذایی پر چرب ♦دیابت ♦فشار خون بال ♦داروهای ضد بارداری ♦مردان مسن , زنانی که وارد دوران یائسگی میشوند ♦کم تحرکی و انجام ندادن پیاده روی موثر عالیم هشدار دهنده حمله قلبی :

♦درد ناگهانی که معمولادر قسمت پایین استخوان جناغ و بالای شکم ♦درد سکتة قلبی سنگین و فشارنده است و امکان دارد به شانه ها ، بازوی چپ ، فک و گردن انتشار پیدا کند.درد سکتة قلبی خود به خود شروع وچند ساعت تا چند روز ادامه دارد و با استراحت و نیتروگلیسرین (قرص زیر زبانی) برطرف نمی شود ♦.نبض سریع و تند یا ضعیف و غیر قابل لمس ♦تنگی نفس ♦رنگ پریدگی ♦عرق سرد ♦سرگیجه یا احساس سبکی سر ♦تهوع و استفراغ

نکته مهم : بیماران دیابتی در صورتی که دچار سکتة قلبی شوند ممکن است از درد شکایت نکنند.

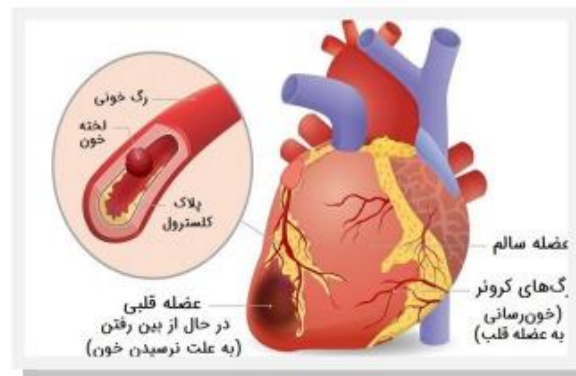
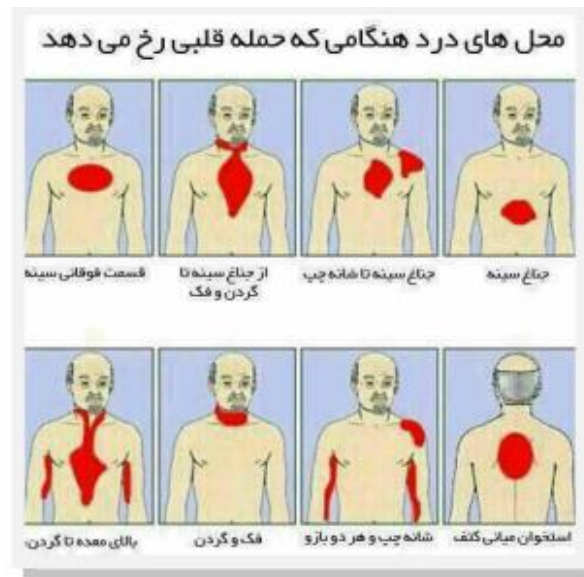
اقدامات درمانی : اقدامات دارویی که شامل مسکن ها ،لیزکننده لخته ، رقیق کننده های خون که تجویز و تزریق همگی باید تحت نظر مستقیم پزشک باشد . اقدامات درمانی که شامل آنژیوگرافی وآنژیوپلاستی می باشد .

بیمار سکتة قلبی چه چیزهایی را باید رعایت کند ♦ :از انجام فعالیت هایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس ، خستگی می شوند، خودداری شود ♦ .دو تا سه هفته بعد از سکتة قلبی از رانندگی اجتناب کنید ♦ .از مصرف دخانیات جدا خودداری شود ♦ .از یک رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر پایین چربی، کلسترول و نمک استفاده کنید .از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی وپس از خوردن غذای سنگین خودداری شود ♦ .از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج خودداری شود ♦ .در صورت بالا بودن فشار خون ، آن را درمان کنید. چکاب دوره ای فشار خون ،قند خون، و پایش قلبی داشته باشید ♦ .در بیشتر یا تمامی روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی موثر داشته باشید. از سبزیجات ، میوه ها ،آجیل های خام، ماهی روغن ها گیاهی بیشتراستفاده شود ♦ .



بیمارستان امام رضا (ع) میامی

واحد آموزش ۱۴۰۴



از گوشت قرمز ، میگو ، غذاهای چرب ، تخم مرغ و شیرینی جات ، غذاهای سرخ کرده ، کمتر استفاده شود .
مصرف سه وعده ماهی در هفته توصیه میشود ♦
داروهای تان را طبق دستور پزشک مصرف کنید و پایش دوره ای قلبی طبق دستور پزشک داشته باشید .حرف آخر : شما باید فشار خون تان را کنترل کنید ، سیگار را قطع کنید ، رژیم غذایی سالم داشته باشید ، ورزش کنید و عالئم هشدار و حمله قلبی را بیاموزید.