



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی قلب و کتر شست

راهنمای آموزش به بیمار

بیماری سگته قلبی



۱۴۰۴

نحوه مصرف قرص زیر زبانی :

- در صورت درد شدید قفسه سینه یک عدد قرص زیر زبانی را زیر زبان گذاشته و استراحت کنید و در صورتی که درد تا ۵ دقیقه بر طرف نشد ، یک عدد قرص دیگر را زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید .
در صورتی که تا ۵ دقیقه دیگر دردتان بر طرف نشد ، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید .
استفاده از قرص زیر زبانی فقط تا ۳ عدد به فاصله هر ۵ دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتیکه درد بر طرف نشد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید .



منبع : کریستوفر دیوید سن-ترجمه فرهاد همت خواه-
راهنمای راهنمای پزشکی خانواده سگته قلبی و انواع
بیماریهای عروق قلب-۱۳۸۹

چگونه میتوانید از حمله قلبی پیشگیری نمایید :

حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند .
- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید .
- از یک رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر پایین چربی ، کلسترول و نمک استفاده نمایید .
- از گوشت سفید (ماهی ، میگو ، مرغ) استفاده کنید و مصرف گوشت قرمز را محدود کنید .
- غذا را به صورت آب پز یا بخار پز استفاده کنید .
- از خوردن روغن های جامد خودداری نمایید .
- در صورت بالا بودن فشار خونتان ، آنرا درمان نمایید .
- دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید .
- پزشک خود را بطور منظم ملاقات نمایید .
- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید .
- داروهای خود را درست مطابق دستور پزشک مصرف نمایید .
- اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید ، قند خون خود را کنترل نمایید .
- خواب خوب باعث می شود که قلب سالم داشته باشید ، هر شب حداقل ۷ ساعت بخدایید .
- داروهای خود را به صورت خود سرانه قطع یا کم و زیاد نکنید و توجه داشته باشید این داروها مخصوص شما و بیماری شما تجویز شده است . از تجویز آن به دیگران خودداری کنید .



تمرین درمانی

حمله یا سکنه قلبی چیست ؟

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی می شود. حمله قلبی عامل اصلی مرگ و میرمی باشد. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد و ناراحتی خفیفی همراه می باشند .

علائم و نشانه های حمله قلبی:

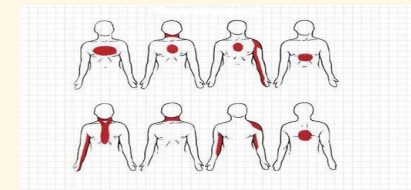
-احساس ناراحتی ، فشار، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده ، یا رفع شده و یا ممکن است دوباره برگردد.

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

-تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه

-سایر علائم مانند تعریق سرد، تهوع ، اسهال ، استفراغ ، اضطراب ، رنگ پریدگی و یا سبکی سر همراه باشد.

در افراد مسن و دیابتیک ، حدود ۲۰٪ از سکنه های قلبی بدون درد می باشند و گاهی سکنه های قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می کند



نواحی درد قلبی

روش های تشخیصی:

پزشک معالج شما با گرفتن شرح حال، معاینه فیزیکی ، نوار قلب ، تست های آزمایشگاهی ، عکس برداری قفسه سینه ، اکوکاردیوگرافی ، آنژیوگرافی عروق قلب و یا اسکن قلب نیز استفاده میکند تا تشخیص قطعی را معین کند.

چه چیزی باعث حمله قلبی می شود؟

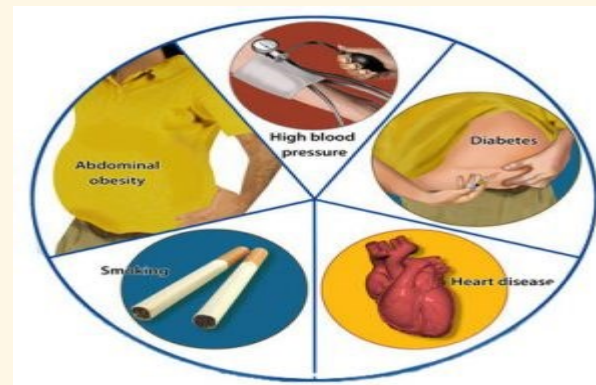
حمله قلبی اغلب به این دلیل رخ می دهد که سرخرگ های تامین کننده خون عضلات قلب بدلیل رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد که پلاک نامیده می شود ، به تدریج ضخیم تر، سفت تر و تنگ تر می شوند.

اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد ، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین کم کم عضله قلبی که توسط رگ مزبور خون رسانی می شود ، میمیرد . هرچه که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد ، آسیب بیشتر میشود . زمانیکه عضله قلبی بمیرد آسیب قلبی دائمی خواهد بود.

عوامل خطر ساز سکنه های قلبی :

سابقه خانوادگی ، سن و جنس (مردان در سنین بین ۳۵ تا ۵۵ سال و زنان بالای ۵۰ سال یا بعد از یائسگی) کم تحرکی (افراد غیر فعال در برابر افراد فعال بیشتر در معرض سکنه های قلبی می باشند)

دیابت، سیگار کشیدن ، چاقی و افزایش چربی های اطراف شکم ، استرس و اضطراب ، بالا رفتن کلسترول خون - مصرف برخی از داروها و مواد مانند کافئین ، عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان ، مصرف خیلی زیاد قرص های ضد بارداری ، پرکاری تیروئید .



عوامل خطر ساز

اقدامات لازم جهت بهبود سریع بیماری :

از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید. - غذاهای سالم مصرف نمایید.

- از لحاظ جسمانی فعال باشید .

- در صورتی که از دخانیات استفاده میکنید آن را ترک نمایید .

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

- بپرسید که چه موقع میتوانید به سر کار خودتان بر گردید ، رانندگی کنید ، و یا رابطه جنسی داشته باشید و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید ، چه کاری باید انجام دهید .

آنها میتوانند به پرسش های شما پاسخ داده و مطالب دیگری را نیز توضیح دهند.

و اینکه حتما به یک برنامه بازتوانی قلبی در منطقه خود بپیوندید .



سیگار ممنوع



تغییر سبک زندگی با رژیم غذایی و ورزش مناسب