

سکته قلبی را تعریف کنیم؟

به وضعیتی گفته میشود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله قلبی شدید عملکرد طبیعی خود را از دست میدهد.

علت چیست؟

سکته قلبی معمولاً به علت گرفتگی شدید یکی از رگ های تغذیه کننده قلب رخ می دهد و این گرفتگی ها نیز به علت سفت و سخت شدن شدید رگها اتفاق می افتد. از جمله سایر علت های سکته قلبی می توان چند نمونه را نام برد:

1- جمع شدن رگ های قلبی

2- خونریزی شدید

3- کم خونی و کاهش فشار خون

4- افزایش شدید ضربان قلب، بیماری غده

تیروئید، مصرف کوکائین

سکته قلبی چه علامتی دارد:

سوزش و درد فشار دهنده در ناحیه پشت جناغ سینه که به فک تحتانی، پشت، کتف یا هر دو دست کشیده میشود.

تهوع، استفراغ، تعریق سرد، احساس تنگی نفس ناگهانی، ضعف شدید، طپش قلب، از دست دادن هوشیاری و سقوط

آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را

میشناسید؟

گرما و سرمای شدید؛ چاقی و افزایش وزن؛

استعمال سیگار؛ رژیم غذایی پر چربی؛ بی

تحركی؛ سابقه افزایش فشار خون و چربی خون؛

سابقه ابتلا به بیماری های قلبی در یکی از افراد

خانواده (ارث)؛ جنسیت؛ سابقه ابتلا به دیابت)

قندخون) فشار های عصبی و روانی هر یک از

عوامل نام برده شده در بالا به عوامل خطر

بیماری های قلبی مشهورند.

یعنی با وجود حداقل یکی از آنها احتمال بروز عارضه قلبی در یک فرد بیشتر می شود.

خوب؛ حالا راه چاره چیست و اگر دچار این عارضه شده ایم از این پس چه کنیم؟

اجتناب از قرار گیری در گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد و اجتناب از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه؛ تنگی نفس و یا خستگی بی مورد شود.

در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید. این کار را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهید. خطر ابتلا به بیماری های قلبی را می توان با کاهش وزن حدود 10-5 کیلوگرم، به مرور کاهش داد.

قطع استعمال دخانیات و اجتناب از تماس با افراد سیگاری و مصرف سیگار

از خوردن غذای زیاد و با عجله بپرهیزید. غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد. در عوض از سبزیجات و میوه جات؛ غلات و حبوبات(انواع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان حضرت ولی عصر عجلت اقلید

سکته قلبی

و

آنچه درباره آن باید بدانید

منبع: برونر و ثودارت

تهیه کننده: زهرا جمشیدی کارشناس پرستاری

تهیه شده: بهار 1401

شماره سند: VAL-ASC-PAM/76/1 ب

فعالیت های تفریحی (پیاده روی، گردهمایی های خانوادگی و دوستانه شاد، شرکت در مجالس مذهبی دلخواه و انجام امور دینی آرامش بخش، شرکت در جشنها، انجام کارهای هنری مورد علاقه و باغبانی)

در پایین آوردن فشار عصبی شما بسیار کمک کننده است. بدنبال آرامش عصبی شما خواب راحتی نیز خواهید داشت. از قرار گرفتن در محیط های استرس زا خودداری کنید.

لوبیا، عدس، لپه، نخود، گندم، جو، ماش و... به قدر کافی در رژیم غذایی تان بگنجانید.

یک برنامه تندرستی جسمی برای خود داشته باشید؛ به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید و این برنامه منظم را تا آخر عمر ادامه دهید.

در صورت ابتلا به افزایش قند خون؛ فشار خون لازم است به صورت دوره ای و مرتب آنها را کنترل کنید خصوصا اگر سابقه خانوادگی آنها را دارید.

از اموری که باعث ایجاد استرس و فشار های عصبی در شما می شوند بپرهیزید و برنامه آرامبخشی برای خودتان داشته باشید.

برای مقابله با استرس و اضطراب و بی خوابی چه کنیم؟

محل سکونت خود را در طبقات همکف و محلات ساکت و بدون سر و صدا انتخاب کنید.