

حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی عامل اول 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 هشداردهنده حمله قلبی باید زیاد باشد، چرا که شما را در کمک به خود و نزدیکانتان توانمندتر می کند. واکنش و عملکرد سریع باعث نجات بسیاری از انسانها 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 طول کشیده و یا رفع شده و 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 یا سبکی سر.
- اگر شما یا یکی از همراهانتان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید، به خصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید، بیش از ۵ دقیقه تا درخواست کمک صبر نکنید. با ۱۱۵ یا مرکز اورژانس پزشکی منطقه خودتان تماس بگیرید و یا اینکه فرد را مستقیماً به بیمارستان برسانید.

چه عاملی سبب حمله قلبی می شود؟

یه حمله قلبی زمانی رخ می دهد که جریان خون به ناحیه ای از قلب قطع می شود (اغلب توسط یک لخته خون). این حالت اغلب بدین دلیل رخ می دهد که سرخرگهای تامین کننده خون عضلات قلب به دلیل 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 عضله قلبی که توسط رگ نامبرده خونرسانی می شود، می میرد. هرچه که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد، آسیب بیشتری می شود. زمانی که عضله قلبی بمیرد، آسیب قلبی دائمی خواهد بود.



چگونه بیمار می تواند بهبود یابد؟

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

- ✓ از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع کنید. غذاهای سالم مصرف نمایید. تحت نظر پزشک معالج از لحاظ جسمانی فعال باشید و در صورتی که از دخانیات استفاده می کنید آنرا ترک فرمایید.
- ✓ از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن زندگی طبیعی سوال کنید. بپرسید که شما چه موقع می توانید به سر کارتان برگردید. رانندگی کنید و یا رابطه جنسی داشته باشید و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید، چه کاری باید انجام دهید. آنها می توانند به پرسش های شما پاسخ داده و مطالب دیگری را نیز توضیح دهند.

چگونه می توان از بروز حمله قلبی پیشگیری نمود؟

- ✓ حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید، اقدامات زیادی در جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند. از پزشک و تیم پزشکی خود کمک بخواهید.
- ✓ سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.
- در صورت بالا بودن فشارخون، آنرا درمان نمایید.
- از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی های جامد، کلسترول و نمک استفاده نمایید.

- دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته ورزش نمایید.
- وزن خودتان را در سطح سالمی حفظ کنید.
- اگر مبتلا به دیابت هستید، قند خون خودتان را کنترل کنید.
- شما می توانید به پیشگیری از حمله قلبی کمک کنید.
- علائم هشداردهنده حمله قلبی را بیاموزید.



آموزش های لازم پس از ترخیص در منزل:

۱. داروهای تجویز شده: به طور منظم و با دقت مصرف شده تا بیشترین اثر را در جهت بهبودی شما داشته باشد.
در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد و تشدید تاری دید، دهان و سرگیجه با پزشک مشورت کنید.
۲. عیادت کنندگان: عیادت کنندگان زیاد باعث خستگی بیمار می شود. در زمانی که احساس خستگی می کنید از دوستان عذرخواهی نموده و از ملاقات با افرادی که شما را عصبانی می کنند، بپرهیزید.
۳. مراجعه به پزشک: هنگام ترخیص از بیمارستان، وقت مراجعه بعدی به پزشک به شما گفته می شود. در صورت بروز هرگونه علائم غیر عادی به پزشک مراجعه کنید.
۴. حمام کردن: معمولاً پس از ترخیص و بهبودی می توانید به صورت نشسته با آب ولرم حمام کنید. مدت زمان حمام کردن نباید از ۱۵-۲۰ دقیقه تجاوز کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی شهید بهشتی

بیمارستان سوم شعبان دماوند

حمله قلبی و توانبخشی بعد از آن



واحد آموزش دفتر پرستاری

۱۳۹۵

۸. پیاده روی: فعالیت های شما باید آرام و تدریجی باشد به این صورت که باید به آهستگی و به مقدار کم آغاز شود و به تدریج افزایش یابد . پیاده روی یک ورزش مفید می باشد. بعد از استراحت و یا زمانی که خسته نبودید پیاده روی کنید. از تپه یا سربالایی بالا نروید.

فعالیت فیزیکی باید به تدریج افزایش یابد و از ۳-۴ هفته بعد از سکت قلبی شروع می شود.

۹. کارهای منزل: کارهای معمول و متداول را پس از دوران نقاهت کم کم می توانید شروع نمایید . انجام کارهای معمولی منزل نه تنها برای ی قلب مفید است بلکه باعث سرگرمی بوده و از خستگی و افسردگی جلوگیری می کند.

۱۰. بازگشت به کار: ۴ تا ۶ هفته بعد از بازگشت به منزل با در نظر گرفتن وضعیت جسمی و نوع شغل شما و با مشورت با پزشک معالج در مورد رفتن به سرکار تصمیم گیری می شود.

هدف از برنامه درمان ، برگرداندن شما به کار و فعالیت های روزمره است.

رفرنس:

۱. کتاب پرستاری داخلی - جراحی قلب و عروق برونر و سودارث

آدرس :

جیلارد، جنب سینما پرستار دانشگاه آزاد دماوند

www.safmc.sbmu.ac.ir

تلفن: ۳-۷۶۳۱۹۷۸۱

۵. سیگار کشیدن: هیچ گونه شکی نیست که لازم است استعمال دخانیات متوقف گردد.

۶. وزن: چاقی می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماریها باشد. چنانچه اضافه وزن دارید با صلاحدید پزشک ، وزن خود را به حد طبیعی برساند

۷. رژیم غذایی: توصیه اصلی استفاده از غذای کم نمک و کم چرب است. پیشنهاد می شود که

غذاهایی مانند مرغ و ماهی و گوشت تازه و بدون چربی ، سبزیجات و میوه جات تازه و نوشیدنی های غیر شیرین استفاده کنید. خوردن غذاهایی مانند گوشت چرب و تخم مرغ، کره ، بستنی و شیرینی های کرم دار، قهوه، چای پررنگ و سایر غذاهای سنگین توصیه نمی گردد. مصرف آجیل مثل بادام مفید است. مصرف هویج و سیب و شوید سبب کاهش کلسترول می شود. گوجه فرنگی به دلیل وجود آنتی اکسیدان سبب کاهش بیماریهای قلبی می شود. با عجله نخورید، غذا را در حجم کم و وعده های بیشتر استفاده کنید و پس از غذا استراحت کنید.

