



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

سکته قلبی MI

تهیه کننده : مریم پرواره

منبع : برونر سودارث ویراست چهارم ۲۰۱۸

بهار ۱۴۰۱

سکته قلبی به وضعیتی گفته می شود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله قلبی شدید عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد .

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 علت سایر سکته قلبی می توان به موارد زیر اشاره نمود :

۱- جمع شدن رگ های قلبی

۲- خونریزی شدید

۳- کم خونی و کاهش فشار خون

۴- افزایش شدید ضربان قلب ، بیماری های

غده تیروئید و مصرف کوکائین

چه علامتی دارد ؟

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

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

آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را می

شناسید؟

گرما و سرمای شدید ، فعالیت شدید ، چاقی و

افزایش وزن ، استعمال سیگار ، رژیم غذایی پر

نمک ، پر چربی ، بی تحرکی ، سابقه افزایش فشار

خون و چربی خون ، سابقه ابتلا به دیابت (

افزایش قند خون ) سابقه ابتلا به بیماری های

قلبی در یکی از افراد خانواده ( ارث ) ، جنسیت ،

فشارهای 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 .

### راه چاره چیست ؟

اگر دچار این عارضه شدیم از این پس چه کنیم ؟ اجتناب از قرارگیری در گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد ، اجتناب از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه ، تنگی نفس یا خستگی بی مورد می 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 ۵- ۱۰ 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 ، میوه جات ، غلات و حبوبات ( انواع 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 ، فشار و چربی خون لازم است به صورت دوره ای و مرتب آنها را کنترل کنید خصوصاً اگر سابقه ی خانوادگی آنها را دارید . در اموری که باعث ایجاد استرس و فشارهای عصبی در شما می شوند بپرهیزید و برنامه آرامشبخش ( با پرداختن به امور مورد علاقه تان ) برای خود داشته باشید .

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

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

فعالیت های تفریحی ( پیاده روی ، گردهمایی های خانوادگی و دوستانه و شاد ، شرکت در مراسم مذهبی دلخواه و انجام امور دینی آرامش بخش ، شرکت در جشن ها انجام کارهای هنری مورد علاقه و باغبانی در پایین آوردن فشارهای عصبی شما بسیار کمک کننده است .

به دنبال آرامش عصبی شما خواب راحتی نیز خواهید داشت .