



بیمارستان گاندی
Gandhi Hospital

سکته قلبی

Myocardial infarction



آموزش به بیماران

۱۰- قند خون خود را در فواصل مرتب چک کنید و هر ماه تا سه ماه اول سپس هر ۳ ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید.
۱۱- ۴ تا ۵ روز بعد از سکته قلبی می توانید حمام کنید. توجه داشته باشید بهتر است اولین بار تنها حمام نکنید و از آب خیلی سرد و یا گرم استفاده نکنید. مدت حمام کردن از ۱۲ الی ۲۰ دقیقه بیشتر نباشد. در صورت احساس ضعف، سرگیجه و تعریق از حمام خارج شوید.
۱۲- ۴ تا هفته پس از سکته قلبی از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید و هر یک ساعت توقف کرده، چند دقیقه قدم زده، استراحت کنید و سپس به رانندگی ادامه دهید.
۱۳- زمانی که بیمار قادر باشد دو طبقه پله را بدون ناراحتی بالا و پایین برود و یا دو کیلومتر راهپیمایی کند می تواند فعالیت جنسی خود را آغاز کند.

● در صورت بروز علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید
و با شماره تلفن ۴۲۶۰۳۰۰۰ داخلی ۱۰۳۷ / ۱۰۳۱ تماس حاصل نمایید.

- ۱- تنگی نفس
- ۲- از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن (سنکوپ)
- ۳- احساس بی نظمی یا تند شدن ضربان قلب
- ۴- تورم در میچ پا یا بالاتر
- ۵- درد قفسه سینه و تنگی نفس در هنگام راه رفتن یا بالا رفتن از پله
- ۶- تنگی نفس هنگام خوابیدن یا حمله تنگی نفس شبانه

لازم است بدانید بهبودی پس از سکته قلبی ممکن است ۶ تا ۸ هفته طول بکشد و در این مدت لازم است به توصیه های زیر به دقت عمل کنید:

- ۱- از فعالیت های سنگین و هر فعالیتی که باعث ایجاد درد قفسه سینه یا تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. توجه داشته باشید که مدت فعالیت اهمیتی ندارد بلکه شدت فعالیت اهمیت دارد.
- ۲- فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید. برای مثال بعد از ترخیص از بیمارستان با پیاده روی روزانه و فاصله کوتاه شروع کنید و به تدریج هر روز چندین قدم افزایش دهید.
- ۳- از ورزش های سنگین مثل وزنه برداری پرهیز کنید.
- ۴- بعد از غذا استراحت کنید از پیاده روی و ورزش خودداری کنید.
- ۵- از مواجهه با هوای خیلی سرد و خیلی گرم و بیرون ماندن و قدم زدن در طوفان و باد شدید خودداری کنید.
- ۶- از مصرف سیگار، موادمخدر و مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- ۷- چای، قهوه و نوشیدنی دارای کافئین را محدود کنید.
- ۸- رژیم غذایی کم نمک، کم چربی، کم کالری و متناسب با بیماری خود مثل قند، چربی و فشار خون را رعایت کنید.
- ۹- از استرس روحی و فشارهای عصبی تا حد ممکن اجتناب کنید. برای آرامش بیشتر به پیاده روی و تفریحات مناسب بپردازید. در صورتی که احساس افسردگی، خستگی و خواب آلودگی زیاد دارید، می توانید با روانپزشک مشورت کنید.

آدرس: تهران، خیابان گاندی جنوبی،

نیش کوچه ترانده، پلاک ۱۳۰

تلفن: ۴۲۶۰۳۰۰۰

www.gandhihospital.ir

● تعریف بیماری

سکته قلبی یا انفارکتوس میوکارد عبارت است از صدمه به قسمتی از عضله قلب، که بعلت انسداد در رگهای کرونری (رگهای تغذیه کننده عضله قلب) و از بین رفتن جریان خون در آن قسمت اتفاق می افتد. لخته درون رگ کرونری جریان خون و اکسیژن رسانی به عضله قلبی را مختل می کند، که سبب مرگ سلولهای قلبی در آن ناحیه می شود. ماهیچه قلبی آسیب دیده توانایی خود برای انقباض را از دست می دهد، و عضله قلبی باقیمانده برای جبران منطقه آسیب دیده وارد عمل خواهد شد. گاهی استرس شدید ناگهانی می تواند یک حمله قلبی را شروع کند.

● علائم سکته قلبی

درد پشت جناق سینه (استخوان وسط سینه) یک علامت عمده حمله قلبی است که ممکن است دو دقیقه یا بیشتر طول بکشد ولی در بسیاری افراد، بخصوص در افراد مسن و بیماران دیابتی درد ممکن است ناچیز باشد یا حتی اصلاً وجود نداشته باشد

اغلب درد از ناحیه سینه به بازوها یا شانه، گردن، فک، شکم یا پشت قفسه سینه انتشار می یابد. گاهی اوقات درد تنها در یکی از این نواحی احساس می شود.

● درد به صورتهای زیر احساس می شود:

- ۱- فشار و سنگینی در قفسه سینه و احساس درد در معده
- ۲- درد شدید در دست
- ۳- تهوع، استفراغ یا تعریق سرد همراه با درد
- ۴- اضطراب و غش کردن

● مهمترین عوامل خطر سکته قلبی

- ۱- سیگار
- ۲- فشار خون بالا
- ۳- رژیم غذایی چرب
- ۴- کنترل نامناسب کلسترول خون
- ۵- بیماری قند خون
- ۶- جنس مذکر (سکته قلبی در مردان بیشتر است)
- ۷- سن، احتمال سکته قلبی با افزایش سن بیشتر می شود
- ۸- وراثت
- ۹- اضافه وزن

● کمکهای اولیه در مواجهه با بیماری سکته قلبی

- ۱- حتی المقدور بیمار را از فعالیت اضافی مانند راه رفتن، دویدن، صعود از پلکان و ... باز دارید و وی را در وضعیت استراحت کامل قرار دهید.
- ۲- سعی کنید بر روحیه خود مسلط باشید و تمامی تلاش خود را برای کاهش اضطراب بیمار بکار ببندید.
- ۳- از دادن خوراکی و آشامیدنی به بیمار اجتناب کنید.
- ۴- در صورتیکه بیمار، دچار تنگی تنفس است، وی را در وضعیت نشسته قرار دهید و پاها را از تخت آویزان کنید.
- ۵- در صورتیکه بیمار، دچار افت فشار خون است وی را در وضعیت خوابیده قرار دهید و پاها را بالاتر از سطح بدن نگه دارید. لباس اطراف گردن و قفسه سینه را آزاد نمایید.
- ۶- انتقال هر چه سریع تر بیمار به مراکز درمانی با آمبولانس یا وسیله شخصی نکته بسیار مهمی است، بنابراین سعی کنید در این موارد، زمان را از دست ندهید.

● پیشگیری از سکته قلبی:

- ۱- استفاده از رژیم غذایی کم نمک و سبزیجات و میوه
- ۲- اجتناب از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده
- ۳- انجام ورزش یکی از راه های مهم پیشگیری از سکته قلبی است که باید در تمام سنین انجام شود
- ۴- اجتناب از مصرف غذاهای حاضری و موادی مانند سوسیس و کالباس و نوشابه های گازدار تا حد امکان



● اقدامات درمانی برای بیمار سکته قلبی:

سکته قلبی نیاز به درمان فوری دارد. ممکن است از آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی برای رفع حالت گرفتگی عروق استفاده شود.

پزشک شما همچنین می تواند در بعضی موارد ویژه از پیوند عروق کرونر قلب (CABG) استفاده کند.