

### ❖ تعریف

فرآیندی است که در آن قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان قلب به طور دائمی از بین می رود. علت انسداد عروق قلب شامل لخته خون، تصلب شرایین زیاد، ناهنجاری مادرزادی قلب، خونریزی زیاد و آمبولی (حرکت لخته خون در رگ) می باشد.

### ❖ چه افرادی در معرض خطر زیاد ابتلا به سکته قلبی هستند؟

مبتلایان به آنژین صدری ناپایدار و افرادی که دارای چندین عامل خطر از جمله دیابت، ابتلا به فشار خون بالا، سابقه خانوادگی و ... می باشند.

### ❖ علائم بیماری

اولین علامت سکته قلبی، دردهای جلوی سینه است که در 80٪ بیماران وجود دارد. این درد به گردن، سمت چپ و راست پشت و حتی فک تحتانی انتشار مییابد. شدت این درد بسیار زیاد است و با مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین و استراحت رفع نشده و مدت آن بیشتر از 15-20 دقیقه می باشد. به همراه درد، علائم تنگی نفس، تعریق - تهوع و استفراغ و ضعف نیز وجود دارد. تنگی نفس یکی از علائم شایع سکته قلبی خصوصاً در افراد سالمند و دیابتی می باشد. عرق سرد بر پیشانی، اندامها و کف دستها ایجاد می شود.



### سکته قلبی در افراد سالمند و دیابتی معمولاً با درد مختصر و قابل تحمل همراه می باشد.

### ❖ تشخیص:

براساس نوار قلب، آزمایشات تخصصی و اکو می باشد.

### ❖ عوامل خطر ساز:

ارث، سن، جنس (بیشتر در مردان)، نژاد سفیدپوست، دیابت، مصرف سیگار، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون، چاقی، مصرف قرص های ضد حاملگی، استرس های روحی، مصرف زیاد الکل، قهوه، بالابودن اسید اوریک، برداشتن تخمدان، کم کاری تیروئید

### ❖ نکات قابل توجه:

- 1- بهبود سکته قلبی خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت 6-12 هفته ادامه دارد.
- 2- تعدیل فعالیت بدنی
  - از فعالیت هایی که سبب بروز درد سینه، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. مدت فعالیت مهم نیست شدت آن مهم است.
  - در فواصل منظم بین کار استراحت کنید.
  - فعالیت خود را به تدریج افزایش داده، هر روز راه بروید و مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید.
  - از فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات می شود مانند بلند کردن اجسام سنگین و وزنه برداری خودداری کنید.
  - در برنامه منظم ورزشی برای تمام عمر شرکت کنید.

3- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید.

- در خلاف جهت باد راه نروید.

4- در صورت وجود افزایش فشار خون آن را درمان کنید.

5- هر روز در ساعات معین (مانند صبح ناشتا) وزن و فشار خون خود را کنترل کنید.

6- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کنترل کنید.

7- تلاش خود را برای رعایت رژیم دارویی داده شده توسط پزشک بکار ببرید و در تمام اوقات قرص زیرزبانی به همراه داشته باشید. هنگامی که دچار درد قفسه سینه شدید ابتدا در هر موقعیتی که هستید کار خود را متوقف کنید.

با اولین نشانه نشستگی یا دراز بکشید و یک قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی مصرف کنید. اگر درد شما پس از 5 دقیقه برطرف نشد یک قرص دیگر مصرف کنید و 5 دقیقه صبر کنید اگر درد برطرف نشد قرص سوم را زیر زبان بگذارید.

اگر پس از مصرف این 3 قرص همچنان درد دارید یا بعد از مدت کوتاهی درد شروع شد به نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید.

8- از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب شود و به تفریح مناسب پردازید.

9- از مصرف دخانیات خودداری کنید. زیرا سیگار سبب افزایش سرعت ضربان قلب و فشار خون می شود. سعی کنید در مکان هایی که سیگار می کشند حضور نیابید.

10- از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.





بیارستان شهدا بندرکنگه

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان  
بیارستان شهدا بندرکنگه

## سکته قلبی



شناسنامه بروشور آموزشی	Q.M.SH.PA.217.00
عنوان	سکته قلبی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
سال تهیه	1402
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	<p>☑️ مراقبت های پرستاری ویژه محمدرضا عسکری اصول مراقبت های پرستاری، دکتر اکبر پرهان، دکتر عباس حیدری و لادن نجار</p>
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)



## وَ اَلَا مَرَضٌ قَبْلَ يَشْفِينِ

و هنگامی که بیمار می شود، او شفا می دهد.

11- رژیم غذایی تجویز شده که معمولاً به صورت کم نمک و کم چرب است را رعایت کنید.



حجم غذای مصرفی را کاهش دهید و تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.

مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین (نسکافه، قهوه و ...) به علت افزایش ضربان قلب، ریتم قلب و فشار خون محدود شود. بعد از خوردن حداقل 30 دقیقه استراحت کنید.

12- حمام کردن: معمولاً 5-10 روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن و با دستور پزشک می توانید حمام کنید.

- بهتر است در حمام یک نفر در کنارتان باشد.

- از آب ولرم استفاده شود زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد آن می شود و آب گرم باعث بروز حالت ضعف و سرگیجه می شود.

- زمان حمام کردن بیشتر از 15-20 دقیقه نباشد.

13- رانندگی کردن: از هفته چهارم الی هشتم اجازه رانندگی دارید.

اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت می شود باید اجتناب کنید.

اگر قصد رانندگی طولانی دارید پس از یکساعت رانندگی چند دقیقه توقف کرده و قدم بزنید.

تا 6 ماه از مسافرت با هواپیما خودداری کنید. بهترین وسیله برای مسافرت قطار است.

- از ورود به هوای شرجی و مه آلود اجتناب کنید.