

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمتهایی از عضله قلب از بین می‌روند. این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگهای قلب بوجود می‌آید.

## سکته قلبی با چه علائمی همراه است؟

- درد ناگهانی و معمولاً در قسمت پائین استخوان جناغ و بالای شکم.
- درد سکته قلبی سنگین و فشاردهنده است و امکان دارد به شانه‌ها، بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کند. درد سکته قلبی خود بخود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یا نیتروگلسیرین برطرف نمی‌شود.
- نبض سریع، نامنظم، ضعیف یا حتی غیر قابل لمس
- تنگی نفس
- رنگ پریدگی
- عرق سرد
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- تهوع و استفراغ

بیمار مبتلا به دیابت در صورتی که دچار سکته قلبی شود ممکن است چندان از درد شکایت نکند.

## سکته قلبی چگونه درمان می‌شود؟

اقدامات درمانی:

- ۱- اقدامات دارویی
- ۲- درمان با اکسیژن
- ۳- مسکن‌ها

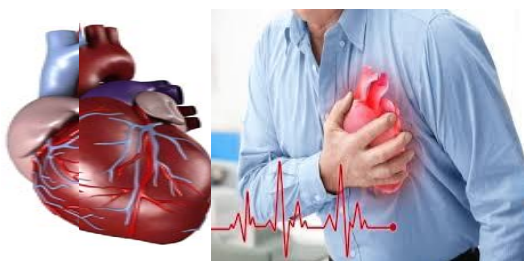
## بیماران مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

- از انجام فعالیتهایی که باعث درد قفسه‌سینه، تنگی نفس یا خستگی بی‌مورد می‌شود خودداری کنید.
- بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید، کمی خستگی طبیعی است، و در دوران نقاهت انتظار می‌رود.
- در برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزانه کارهای سبک و سنگین را بطور متناوب انجام دهید.
- ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کند.

- قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین و پس از مقاربت می‌توانید از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.
- از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذایی سنگین خودداری کنید.
- روزی ۳ تا ۴ بار غذا بخورید.
- از خوردن غذای زیاد و عجله در غذا خوردن خودداری کنید.
- از نرم‌کننده‌های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج استفاده کنید.
- از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی زیادی دارند استفاده نمایید.
- بجای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان یا آب‌پز کردن استفاده کنید.
- برای طعم دادن به غذا بجای نمک از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمایید.
- استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سبوس‌دار، جو، سیب، گلابی، می‌تواند در کاهش کلسترول مؤثر باشد.



## سکته قلبی



**تهیه و تدوین:**

**کارگروه آموزش به بیمار بیمارستان ولی عصر رزن**

**بهار ۱۴۰۴**

**" قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم. "**

**با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون**

آدرس: شهرستان رزن، بلوار امام خمینی، روبروی اداره توزیع برق،

واحد آموزش به بیمار

۰۸۱۳۶۲۲۲۱۱

[www.bvr.umsha.ac.ir](http://www.bvr.umsha.ac.ir)

- مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین را محدود کنید .
- به نوعی تفریح مناسب بپردازید که فشار عصبی را کاهش دهد .
- هر روز راه بروید. مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید.
- از ورزش بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید.
- در صورت فشار یا درد قفسه‌سینه که در مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف نیتروگلسیرین برطرف نمی‌شود به نزدیکترین مرکز فوریتها اطلاع دهد.
- قرص زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه و یا قبل از انجام فعالیت‌هایی که باعث ایجاد درد می‌شود از آن استفاده کنید .
- علائم زیر را به پزشک اطلاع دهد.

▪ تنگی نفس

▪ غش و سنکوب

▪ ضربان قلب کند یا تند

▪ تورم پاها و مچ پاها