



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مجمع بیمارستانی یاس

## سکته قلبی



تأیید کننده: کارگروه بیمارستانی  
آموزش به بیمار

شماره تماس بخش CCU

42160209

شماره تماس سوپروایزر آموزش سلامت

۴۲۱۶۰۴۷۸

در صورت بروز مشکل در هر ساعت شبانه روز می توانید به اورژانس بیمارستان مراجعه فرمایید.

برای ویزیت پزشک خود و مراجعه به درمانگاه از سایت نوبت دهی می توانید استفاده کنید:

[nobat.tums.ac.ir](http://nobat.tums.ac.ir)

### اطلاعات تماس با ما:

تلفن: ۴۲۰۴۶

فاکس: ۸۸۹۴۸۲۱۷

وب سایت: [yashospital.tums.ac.ir](http://yashospital.tums.ac.ir)

ایمیل: [yashospital@gmail.com](mailto:yashospital@gmail.com)

اینستاگرام: [tums.yas](https://www.instagram.com/tums.yas)

آدرس بیمارستان: خیابان کریم خان -

خیابان نجات الهی شمالی - جنب خیابان سرو

چگونه از حمله قلبی پیشگیری کنیم؟

حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند.

از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید.

در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.

استعمال دخانیات را قطع کنید و از تماس با افراد سیگاری اجتناب کنید.

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 اتان بگنجانید.

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 خصوصا اگر سابقه ی خانوادگی آنها را دارید. در اموری که باعث ایجاد استرس و فشارهای عصبی در شما می شوند بپرهیزید و برنامه آرامش بخش برای خود داشته باشید.

## سکته قلبی (MI)

معمولا به علت انسداد ناگهانی یکی از سرخرگ های قلب و قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله ی قلب اتفاق می افتد. بدون اکسیژن و مواد مغذی عضله قلب می میرد. مراقبت های فوری پزشکی ممکن است جریان خون را دوباره برقرار کند و از آسیب بیشتر جلوگیری نمایند، ولی بافت مرده عضله قلب را نمی توان احیا نمود. شدت حمله قلبی به وسعت بافت قلبی آسیب دیده و محل آسیب دیدگی بستگی دارد.

آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است. برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشدار دهنده حمله قلبی باید زیاد باشد، چرا که شما را در کمک به خودتان و نزدیکانتان توانمند تر می کند. واکنش و عملکرد سریع باعث نجات بسیاری از زندگی ها می شود.

برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند. اما اکثر آنها به اهستگی آغاز می شوند و با درد و ناراحتی خفیفی همراه می باشند.

## علائم حمله قلبی :

درد سینه بسیار شدید که این درد ممکن است به بازوها، شانه، گردن، فک و شکم یا پشت انتشار پیدا کند و بیشتر از ۲۰ دقیقه طول می کشد - تهوع - استفراغ - عرق کردن سرد - احساس تنگی نفس ناگهانی - ضعف شدید - تپش قلب - از دست دادن هوشیاری

درد در افراد مسن و بیماران دیابتی ممکن است بسیار ناچیز باشد و یا احساس نشود.

## عوامل خطر آفرین سکته قلبی :

- استعمال سیگار
- چاقی
- رژیم غذایی پر نمک و پر چربی
- بی تحرکی
- سابقه افزایش فشارخون و چربی خون
- سابقه ابتلا به دیابت
- سابقه ابتلا به بیماریهای قلبی در یکی از افراد خانواده
- فشارهای عصبی و روانی
- سن بالای ۷۰ سال

در صورت درد در قفسه سینه خود یا

اطرافیان چه کنیم؟

اگر شما یا یکی از نزدیکانتان دچار ناراحتی در قفسه سینه شدید، بخصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید :

- آرامش خود را حفظ کنید
- بیمار را حرکت ندهید
- از تجمع دور بیمار خودداری کنید
- از دادن مواد غذایی و آشامیدنی به بیمار پرهیزید.

- سریعا با ۱۱۵ تماس بگیرید

راههای تشخیص سکته قلبی:

علائم بیمار(درد قفسه سینه-تعریق-تغییرات

فشارخون، رنگ پریدگی

تغییرات در نوار قلب

مطالعات آزمایشگاهی خون

اکوکاردیوگرافی و MRI

