

## سکته قلبی



- \* از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کنید
  - \* روزی سه تا چهار بار غذا بخورید.
  - \* از خوردن غذای زیاد و عجله در غذا خوردن خودداری کنید.
  - \* از نرم کننده‌های 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 آب پز کردن استفاده کنید.
  - \* برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمایید.
  - \* استفاده از غذاهای مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سبوسدار، جو، سیب و گلابی می‌تواند در کاهش کلسترول موثر باشد.
  - \* 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 قفسه سینه که در مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف نیتروگلسیرین برطرف نمی‌شود به نزدیکترین مرکز فوریت‌ها اطلاع دهید.
  - \* 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 دهید:**

- \* تنگی نفس
- \* غش و سنکوب
- \* ضربان قلب تند یا کند
- \* تورم پاها و مچ پاها

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

[www.piho.ir](http://www.piho.ir)



### سکته قلبی چگونه درمان می‌شود:

#### اقدامات درمانی:

- \* اقدامات دارویی
- \* درمان با اکسیژن
- \* مسکن‌ها

### بیمار مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را باید رعایت کند؟

- \* از انجام فعالیت‌هایی که باعث درد در قفسه سینه، 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 برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید.
- \* ۲ تا ۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید.
- \* قبل از انجام دادن مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین و پس از مقاربت می‌توانید از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

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 علایمی همراه است؟

\* درد ناگهانی و معمولاً در قسمت پایین استخوان جناغ و بالای شکم  
\* درد سکته قلبی سنگین و فشار دهنده است و امکان دارد به شانه‌ها، بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کند. درد سکته قلبی خود به خود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یا نیتروگلیسرین 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

\* از دست رفتن ناگهانی هوشیاری

\* مرگ ناگهانی

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



### عوامل افزایش دهنده خطر:

\* سیگار کشیدن

\* چاقی

\* استرس

\* بالا بودن سطح کلسترول خون یا پایین بودن سطح کلسترول خوب خون

\* بالا بودن فشار خون

\* دیابت

\* سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی

\* نداشتن فعالیت کافی

\* ورزش در گرمای زیاد یا سرما و باد

\* رژیم غذایی پرچرب

\* افزایش سن

