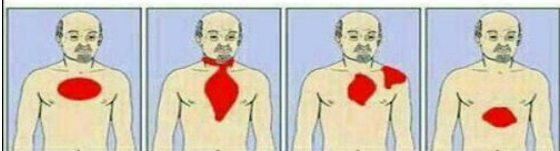


## چه علامتی دارد؟

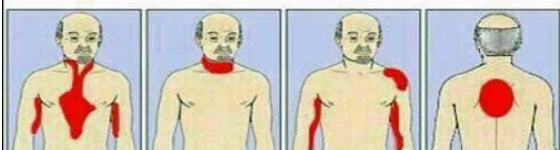
درد سوزشی و فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه که به فک تحتانی، پشت، کتف یا هر دو دست کشیده می شود.

تهوع، استفراغ، تعریق سرد، احساس تنگی نفس ناگهانی، ضعف شدید، طپش قلب، از دست دادن هوشیاری و سقوط

محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد



جناغ سینه، جناغ سینه تا شانه چپ، از جناغ سینه تا گردن و فک، قسمت فوقانی سینه



استخوان میانی کتف، شانه چپ و هر دو بازو، فک و گردن، بالای Sternum، فک و بازوها

## مددجوی عزیز:

آیا عوامل خطر آفرین سکته ی قلبی را می شناسید؟

گرما و سرمای شدید، فعالیت شدید، چاقی و افزایش وزن، استعمال سیگار، رژیم غذایی پر نمک و پر چربی، بی تحرکی، سابقه ی افزایش فشار خون و چربی خون، سابقه ی ابتلا به دیابت

## سکته ی قلبی را تعریف کنیم؟

به وضعیتی گفته می شود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله ی قلبی شدید عملکرد طبیعی را از دست می دهد.



## علت چیست؟

سکته ی قلبی معمولا به علت گرفتگی شدید یکی از رگ های تغذیه کننده قلب رخ می دهد و این گرفتگی ها نیز به علت سفت و سخت شدن شدید رگها اتفاق می افتد.

از جمله سایر علت های سکته ی قلبی می توان این ها را نام برد:

۱. جمع شدن رگ های قلبی

۲. خونریزی شدید

۳. کم خونی و کاهش فشار خون

۴. افزایش شدید ضربان قلب، بیماری های غده

تیروئید، مصرف کوکائین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز  
معاونت درمان

آموزش همگانی

بیمارستان باقر العلوم اهر

موضوع:

سکته ی قلبی



بخش CCU

سال ۱۳۹۸

### برای مقابله با اضطراب و بی خوابی چه کنیم؟

محل سکونت خود را در طبقات همکف و محلات ساکت و بدون سر و صدا انتخاب کنید. فعالیت های تفریحی ( پیاده روی ، گردهمایی های خانوادگی و دوستانه شاد ؛ شرکت در مجالس مذهبی دلخواه و انجام امور دینی آرامش بخش ؛ شرکت در جشن ها ؛ انجام کارهای هنری مورد علاقه و باغبانی) در پایین آوردن فشار عصبی شما بسیار کمک کننده است . به دنبال آرامش عصبی شما خواب راحتی نیز خواهید داشت. از قرار گرفتن در موقعیت های استرس زا خودداری کنید.



با آرزوی سلامتی برای مددجوی گرامر

✓ یک برنامه تندرستی جسمی برای خود داشته باشید؛ 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. از اموری که باعث ایجاد استرس و فشار های عصبی در شما می شوند بپرهیزید و برنامه آرام بخشی ( با پرداختن به امور مورد علاقه تان ) برای خود داشته باشید.



( افزایش قند خون ) ، سابقه ی ابتلا به بیماری های قلبی در یکی از افراد خانواده ( ارث ) ، جنسیت ، فشارهای عصبی و روانی

یعنی با وجود حداقل یکی از آنها احتمال بروز عارضه ی قلبی در یک فرد بیشتر می شود.

خوب ؛ حالا راه چاره چیست و اگر دچار این عارضه شده ایم از این پس چه کنیم؟  
✓ اجتناب از قرار گیری در گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل با اجتناب از هر گونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه ، تنگی نفس و یا خستگی بی مورد شود.

✓ در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید . این کار را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهید . خطر ابتلا به بیماری های قلبی را می توان با کاهش ۱۰-۵ کیلوگرم ، به مرور کاهش داد.  
✓ قطع استعمال دخانیات و اجتناب از تماس با افراد سیگاری و مصرف سیگار  
✓ از خوردن غذای زیاد و با عجله بپرهیزید. غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد در عوض از سبزیجات و میوه جات ؛ غلات و حبوبات ( انواع لوبیا ؛ عدس؛ لپه؛ نخود ؛ گندم؛ جو ؛ ماش و ... ) بقدر کافی در رژیم غذایی تان بگنجانید.