

حمله قلبی چیست

قلب انسان عضله قوی است که طی ۲۴ ساعت، صد هزار بار می تپد تا از طرفی اکسیژن و مواد غذایی را به سراسر بدن و از طرف دیگر مواد زائد را به کلیه ها و ریه برای دفع آنها برساند. عضله قلب را سه رگ اصلی بنام عروق کرونر(تاجی) و شاخه های آن تغذیه می کنند. این رگها روی عضله قلب قرار دارند. کم خونی موضعی در عضله قلب را ایسکمی می نامند. سکته قلبی(انفارکتوس) بدلیل قطع کامل جریان خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به عضله قلب، اتفاق می افتد.

علائم بیماری عروق کرونر

- ♥ درد در قفسه سینه ، احساس سنگینی و فشار شدید روی سینه (مثل اینکه فردی روی سینه ایستاده است) یا احساس سوزش و سوزن سوزن شدن روی سینه ، درد ممکن است به فک تحتانی، شانه ها، هردو بازو و دست و گردن، بین دوکتف و پشت قفسه صدری نیز کشیده شود.
- ♥ احساس تنگی نفس ،خستگی زودرس (تقریبا" کمتر از یک ماه قبل شروع شده باشد) از علائم ایسکمی حاد است.
- ♥ اگر درد قفسه صدری در استراحت اتفاق بیافتد و بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد این درد ممکن است شروع یک حمله قلبی باشد.
- ♥ درد ممکن است در ناحیه سردل احساس شود، این درد معمولا" با دردهای معده اشتباه می شود لذا بهتر است به پزشک مراجعه شود تا نوع گوارشی از قلبی افتراق داده شود.

♥ ممکن است همراه با درد، تعریق و یا علائمی مانند تهوع و استفراغ وجود داشته باشد. گاهی بجای درد قفسه صدری بیمار دچار تنگی نفس می شود.

چه اقدامی باید کرد:

- ♥ بیمار را در حالت نیمه نشسته قرار گیرد و هیچ حرکتی نکند.
- ♥ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد. اگر به اورژانس دسترسی وجود ندارد، از دیگران برای انتقال به بیمارستان کمک بگیرد.
- ♥ در صورتی که امکان اندازه گیری فشارخون وجود دارد، پس از گرفتن فشارخون بیمار، اگر فشار سیستول یا ماکزیمم بیش از ۱۰۰ میلی متر جیوه باشد، قرص ژله ای زیرزبانی تی ان جی مصرف شود.
- ♥ در انتقال به مرکز درمانی، بیمار نباید راه برود و از پله ها پایین بیاید، بلکه باید توسط دیگران به اتومبیل منتقل و به مرکز درمانی انتقال یابد.
- ♥ قبل از رسیدن به بیمارستان اگر بیمار به قرص آسپرین دسترسی دارد، دو عدد قرص ۸۰ میلی گرمی را با هم بجود، در غیر اینصورت برای تهیه قرص جابجا نشود. زیرا کمترین فعالیت در شرایط حمله قلبی آسیب جدی به همراه دارد.

علل ایجاد تنگی عروق کرونر (عروق تغذیه کننده عضله قلب)

عروق کرونر مانند لوله های خالی هستند. دیواره آنها از سه لایه داخلی، میانی و خارجی تشکیل شده است. قسمت میانی از عضلات بسیار کوچک و رشته های ارتجاعی تشکیل شده و روی آن را (داخل فضای عروق کرونر) یک لایه سلول بنام آندوتلیال می پوشاند. این لایه سلولی از تماس قسمت مجرای میانی رگ با خونی که در رگ جاری است، ممانعت میکند.

بیماری عروق کرونر از کودکی آغاز می شود، بطوری که رسوب رگه هایی از چربی در جدار رگ بتدریج شروع و بیشتر می شود و به دیواره رگ آسیب می زند. علاوه برچربی مواد دیگری مثل کلسیم یا سلولهای التهابی در جدار رگ رسوب می کنند و به این مواد رسوب شده، پلاک می گویند. اندازه این پلاک ها متفاوت است و بتدریج به داخل رگ پیشروی می کنند. سطح این پلاک ها در داخل رگ سفت، سخت و شکننده است و ممکن است ترک بخورد یا پاره شود و در نتیجه قسمت میانی رگ با خون داخل مجرای رگ تماس پیدا می کنند و پلاکت ها که عناصر کوچکی از خون هستند، در محل ترک خوردگی و یا پاره شده گی جدار رگ جمع می شوند و تشکیل لخته می دهند و مجرای رگ را تنگ تر یا کاملاً مسدود می سازند و بدین ترتیب خونرسانی به عضله قلب کاهش می یابد و یا قطع می شود و ایسکمی یا سکته قلبی رخ می دهد.

علل زمینه ساز بیماری عروق کرونر:

مصرف دخانیات ، فشارخون بالا، کلسترول بالا، کم تحرکی، دیابت، چاقی و اضافه وزن و سابقه خانوادگی بیماری عروق کرونر زودرس



حمله قلبی و راههای پیشگیری از آن



کد: PM-06-34-A

شناسنامه ی بروشور آموزشی

| عنوان | حمله قلبی و راه های پیشگیری از آن |
|---------------------------------------|---|
| تهیه و تنظیم | آذر محمدی کارشناس پرستاری |
| تایید کننده | کارگروه آموزش به بیمار |
| سال تهیه: ۱۴۰۱ | سال بازبینی: ۱۴۰۵ |
| منابع | مطالب آموزشی ارسالی از واحد بیماری های غیر واگیر دانشگاه |
| پزشک تاییدکننده دکتر سید علی هاشمی |  |
| ناظر کیفی دکتر سیدعباس رخشا |  |

♥ مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.

♥ غذاهای محل کار یا مدرسه را در منزل تهیه کنید.

♥ تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته انجام دهید. یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید. (در ۳ تا ۵ روز هفته) بازی کردن، پیاده روی، کار در خانه، حرکات موزون همه جزء این فعالیت به حساب می آیند.

♥ هر روز بیشتر فعال باشید-از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید.

♥ به مصرف دخانیات نه بگویید، این بهترین کاری است که برای بهبود سلامت قلب انجام می دهید. طی ۲ سال بعد از ترک

دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی

کاهش می یابد. طی ۱۵ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی به میزان خطر در افراد غیر سیگاری میرسد. مواجهه با دود دست دوم دخانیات نیز یک علت بیماری قلبی عروقی در افراد غیر سیگاری است.

آیا میدانستید؟

♥ فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود، چون معمولاً هیچ علائم هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.

آیا می دانستید؟

♥ قند خون بالا می تواند نشانه بیماری دیابت باشد. بیماری قلبی عروقی علت اکثریت مرگ ها در افراد دیابتی است. بنابراین اگر بدون تشخیص و درمان باقی بماند می تواند شما را در معرض خطر بیشتری از بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد.

(پدر و برادر کمتر از ۵۵ سال و مادر و خواهر کمتر از ۶۵ سال مبتلا به سکته قلبی یا ایسکمی قلبی شده باشند)

راه های پیشگیری از بیماری عروق کرونر

♥ ترک مصرف دخانیات و الکل

♥ پیروی از الگوی غذایی سالم: مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف چربی به خصوص چربی های اشباع، کاهش مصرف شیرینی و مصرف آجیل (با توجه به کالری بالای این گروه از مواد غذایی به اندازه کافی مصرف شود)

♥ کنترل وزن با توجه به این که چاقی و اضافه وزن از عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی و عوامل خطری مانند فشارخون بالا و دیابت است، باید برای کاهش وزن برنامه ریزی شود.

♥ فعالیت بدنی مناسب روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط (پیاده روی نسبتاً سریع طوری که تعداد تنفس و ضربان زیاد شود، اما بتوان با همراه خود راحتی صحبت کرد).

♥ کنترل قندخون و فشارخون

♥ کنترل استرس

با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب

خود را حفظ کنید

♥ مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید بجای آن آب یا آبمیوه های طبیعی را انتخاب کنید. انواع شیرینی و سایر مواد غذایی شیرین را با میوه های تازه به عنوان یک جایگزین سالم جایگزین کنید. روزانه ۵ سهم میوه و سبزی (معادل ۴۰۰ گرم) میل کنید.