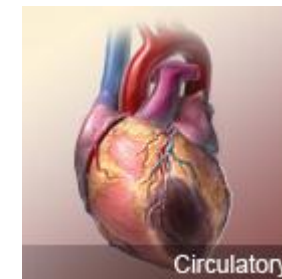


تعریف سگته قلبی:



سگته قلبی (انفارکتوس میو کارد) زمانی روی می دهد که عروق کرونر یا قلب دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون شده و اجازه عبور خون کافی را به عضله قلب نمی دهند .



علل و عوامل مستعد کننده انفارکتوس

میو کارد:

- سابقه فامیلی
- سن و جنس
- رژیم غذایی نامناسب شامل رژیم پرچرب و پر نمک
- هایپر لیپیدمی (چربی خون)
- هایپر تانسیون (فشار خون)
- دیابت
- عدم ورزش و فعالیت کافی
- بیماری مزمن کلیوی
- سیگار
- زندگی همراه با عصبانیت زیاد و استرس
- قرص ضد بارداری خوراکی به مدت ۱۰



سال همراه با مصرف دخانیات و چاقی

علائم و نشانه ها:

- درد و احساس ناراحتی در قفسه سینه
- درد در گردن، فک، گلو، شانه ها و بازوی چپ یا پشت
- تنگی نفس، ضعف و سرگیجه و بی قراری
- اضطراب، هیجان، انکار و عصبانیت
- تعریق، تهوع همراه با نشانه های فوق
- کاهش فشار خون و کاهش تعداد نبض (تغییرات علائم حیاتی)

روش های تشخیص:

- آزمایش خون
- رادیوگرافی قفسه سینه (برای تعیین اندازه قلب)
- الکتروکاردیو گرام یا نوار قلب (ECG)
- اکو کاردیو گرام
- تست ورزش
- آنژیوگرافی (جهت بررسی گرفتگی عروق)
- CT آنژیوگرافی
- آنژیو پلاستی (PTCA)
- فتر یا استنتهای کرونری (PCI)
- جراحی قلب (CABG)

داروها:

- ۱- **اکسیژن:** بهبود اکسیژن رسانی به عضلات قلب (می توان با آزاد کردن لباس های تنگ در منزل این کار را انجام داد)
- ۲- **نیترات ها:** بهبود خون رسانی به عضلات قلب (مانند تری نیتروگلیسرین)



در تمام اوقات پرل (TNG قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین) را همراه خود داشته باشید، افراد خانواده نیز محل نگهداری پرل را بدانند.

رژیم غذایی پس از انفارکتوس میو کارد (سگته قلبی):

به مدت ۲۴ ساعت پس از انفارکتوس رژیم مایعات و سپس در صورت تحمل رژیم قلبی شروع می شود در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید.

معمولا وعده های غذایی با حجم کم در دفعات متعدد بهتر تحمل می شود.

چربیهای اشباع: جامد مانند: مارگارین، کره، روغن جامد، پیه و..... باعث افزایش کلسترول

مضر خون (LDL) می شود و بهتر است از رژیم غذایی حذف شوند.

چربیهای غیر اشباع:

انواع روغن های مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و..... مصرف این چربیها **کلسترول خوب** خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامتی قلب و عروق مفید اند.



*گوشت قرمز حاوی (LDL) **کلسترول بد** است، مصرف آن به مقدار کم توصیه می شود.

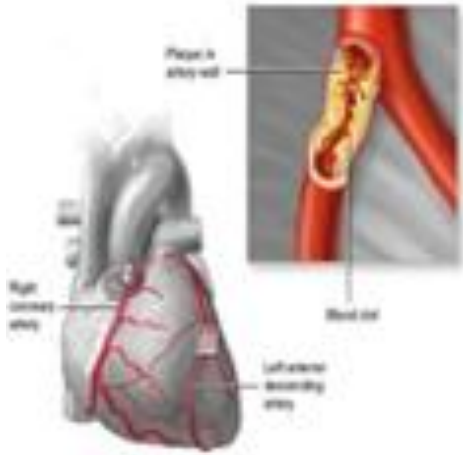
*فرآورده های گوشتی فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس غنی از چربیهای اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.

*گوشتهای ارگانی مانند: جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.

گروه هدف: بیماران و مراجعین

سکته قلبی (MI)

یا انفارکتوس میوکارد



تهیه شده توسط :

سوپروایزر آموزشی

تاریخ بازبینی:

بهار سال ۱۳۹۷

شماره پمفلت : MED/۱۵

مصرف قرص، درد آنژیونی برطرف نشود و یا بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

- سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی را مختل می کند.

- عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. و آنها را کاهش دهید.

جهت کاهش میزان استرس اقدامات زیر را انجام دهید:

- اجتناب از سر و صدا و شلوغی
- تغییر شغل های پر استرس
- اجتناب از رانندگی طولانی و پر استرس
- انجام ورزش و استراحت کافی
- داشتن سرگرمی های لذت بخش

۶. تمرین تنفس عمیق و تن آرامی از طرق انجام یوگا و پیاده روی

منبع: سایت دانشگاه پزشکی تهران

علائم هشدار دهنده بیماری و

پیگیری:

علائم و نشانه هایی که بیمار باید فوراً به پرستار اطلاع دهد یا به پزشک مراجعه کند:

- کاهش تحمل فعالیت
- تنگی نفس به خصوص هنگام فعالیت



• سردرد شدید و گیجی

کاهش یا افزایش فشار خون ،
خونرسانی به قلب را کاهش می دهد. فعالیت های روزانه خود را بتدریج افزایش داده و کارهای سبک و سنگین را بطور متناوب انجام دهید .

بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمائید.

- هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار

* مصرف یک حبه سیر روزانه، اثرات بالقوه شگفت آوری در جلوگیری از بیماریهای قلبی عروقی دارد.

* محدودیت مصرف تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی

* مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند.

* گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری های قلبی می شود.

* در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید.

* از مصرف قرص های رژیمی برای کاهش وزن خودداری کنید.

* ماهی داروی جهانی قلب

می باشد. از آترواسکلروزیس جلوگیری می کند و سطح تری گلیسرید را پایین می آورد و (HDL) کلسترول خون را بالا می برد. کسانی که از غذاهای دریایی زیاد استفاده می کنند کمتر دچار بیماری های قلبی می شوند.