

سکته قلبی (انفارکتوس میوکار)

سکته قلبی فرایندی است که در آن قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان کرونری از بین می رود. برخی از حملات قلب ، ناگهانی و شدید هستند اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه میباشند . سکته قلبی معمولا به دنبال انسداد حاد یک شریان کرونری قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله قلب ایجاد میشود.

علائم سکته قلبی :

- احساس ناراحتی – فشار – پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره بر میگردد.
- احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو – پشت – گردن – فک و یا معده (بصورت دل درد ناگهانی)
- تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- تعریق سرد
- تهوع
- سبکی سر

چه چیزی سبب سکته قلبی میشود :

یک حمله کرونری (حمله قلبی) زمانی رخ میدهد که جریان خون یک ناحیه از قلب شما ، قطع میشود. (اغلب توسط یک لخته خون). این حالت اغلب بدین دلیل رخ میدهد که سرخرگهای تامین کننده خون عضلات قلب به دلیل رسوب چربی – کلسترول – و سایر مواد که پلاک نامیده میشود به تدریج ضخیم تر ، سفت تر و تنگ تر می شوند. اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ میدهد و عضله قلبی که توسط رگ مزبور خونرسانی میشود ، می میرد. هر چه که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد ، آسیب بیشتر میشود.

چگونه میتوانم از حمله قلبی پیشگیری کنم :

- حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید ، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند . شما می توانید اهدافی را تعیین نمایید که به واسطه آن ها میزان خطر حمله قلبی مجدد کاهش می یابد .
- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید
- در صورت بالا بودن فشار خونتان ، آن را درمان نمایید.
- از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پائین چربی و نمک استفاده کنید .

- دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته ورزش نمایید .
- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید .
- اگر مبتلا به بیماری دیابت (قند خون) هستید ، قند خون خود را کنترل کنید.

آموزشهای حین بستری :

آموزش در مورد رژیم غذایی و مصرف غذاهای سالم کم چرب و کم نمک خوردن غذا به آرامی و بدون عجله راه رفتن به آرامی و با حضور کمک در بخش اطلاع به پرستار وجود هر نوع درد یا فشار در قفسه سینه آموزش در مورد مصرف پرل زیر زبانی آموزش در مورد تداخلات و عوارض احتمالی داروها دوری از استرس و فشارهای عصبی عدم مصرف دخانیات و سیگار

آموزشهای حین ترخیص:

- ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی ، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید.
- از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود ، جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع کنید.
- غذاهای سالم مصرف نمایید و در صورتی که دخانیات استفاده می کنید ، آن را ترک کنید.
- از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید و از رانندگی بیش از یک ساعت پرهیزید .
- فعالیت جنسی را در صورت عدم وجود عارضه بعد از ۴ تا ۶ هفته میتوانید شروع کنید .معمولا زمانی که بیمار قادر باشد دو طبقه پله را بالا و پایین برود و یا یک تا دو کیلومتر راه برود، میتواند فعالیت جنسی داشته باشد .
- معمولا ۵ روز پس از شروع بیماری و با دستور پزشک میتوانید حمام کنید . بهتر است در حمام یک نفر کنار بیمار باشد . از آب ولرم استفاده شود مدت استحمام از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر نباشد .
- در تمامی اوقات قرص زیر زبانی همراه داشته باشید
- در صورت وجود هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید :
- احساس فشار یا درد جلو سینه که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیرزبانی برطرف نشود. تنگی نفس ، غش یا سنکوپ ، ضربان قلب تند یا کند ، تورم در مچ پا و یا بالاتر

اگر شما یا یکی از دوستان و بستگانتان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید ، بخصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید ، بیش از ۵ دقیقه تا درخواست کمک صبر نکنید، با ۱۱۵ یا مراکز اورژانس پزشکی منطقه خودتان تماس بگیرید و یا اینکه فرد را مستقیما به اورژانس بیمارستان ببرید.

نحوه مصرف پرل زیر زبانی:

در صورت بروز درد شدید قفسه سینه ، یک عدد پرل TNG را زیر زبان گذاشته و استراحت کنید و در صورتیکه تا ۵ دقیقه برطرف نشد ، یک عدد پرل دیگر زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید. در صورتیکه تا ۵ دقیقه دیگر دردتان برطرف نشد ، پرل سوم را زیر زبان قرار دهید. استفاده از پرل زیر زبانی فقط تا ۳ عدد و به فاصله هر ۵ دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتیکه درد برطرف نشد ، به نزدیکترین مرکز درمانی (اورژانس) مراجعه نمایید.

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲

فهرست منابع:

- پرستاری داخلی و جراحی برونر سوارث
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: Www.alihospital.ir