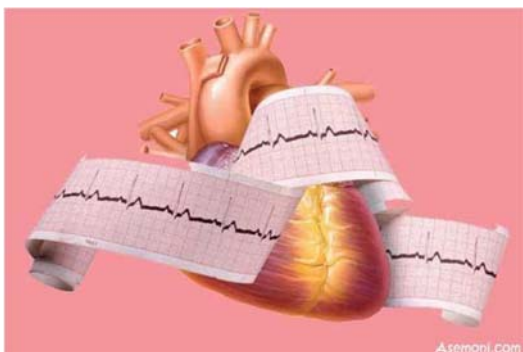


## بیمارستان حضرت امیرالمومنین

### علی (ع) مراغه

موضوع: سکته قلبی



تهیه و تنظیم: هاجر مستردی

واحد آموزش و ارتقا سلامت

دی ماه 95

♥ 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 خانوادگی آنها را دارید.



از اموری که باعث ایجاد استرس و فشارهای عصبی در شما می شود پرهیزید برنامه آرامبخش برای خود داشته باشید.



♥ قطع استعمال دخانیات و اجتناب از تماس با افراد سیگاری و مصرف سیگار.  
♥ از خوردن غذای زیاد و با عجله پرهیزید.  
♥ 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 غذای تان بگنجانید.



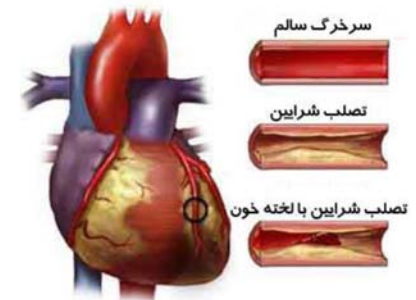
♥ یک برنامه تندرستی جسمی برای خود داشته باشید؛ به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید و این برنامه منظم را تا آخر عمر ادامه دهید.

## سکته قلبی را تعریف کنیم؟

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

## علت چیست؟

سکته قلبی معمولاً به علت گرفتگی شدید یکی از رگهای 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 علت‌های سکته قلبی می توان این ها را نام برد:

- ۱- جمع شدن رگهای قلبی
- ۲- خونریزی شدید
- ۳- کم خونی و کاهش فشار
- ۴- افزایش شدید ضربان قلب، بیماری های غده تیروئید، مصرف کوکائین

## 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، تعرق سرد، احساس تنگی نفس ناگهانی، ضعف شدید، تپش قلب، از دست دادن هوشیاری و سقوط.



## مدجوی عزیز: آیا عوامل خطر آفرین سکته 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 افزایش فشار خون و چربی خون، سابقه ابتلا به دیابت، سابقه ابتلا به بیماری های قلبی در یکی از افراد خانواده ( ارثی )، جنسیت، فشارهای عصبی و روانی

هر یک از عوامل نام برده شده در بالا به عوامل خطر بیماری های قلبی مشهورند.

**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 باد.

♥ اجتناب از هرگونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس 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 میتوان با کاهش ۱۰ تا ۵ کیلوگرم به مرور کاهش داد.