



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

سکته ی قلبی



تهیه و تنظیم: کمیته ی آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

چگونه می توانید از حمله ی قلبی پیشگیری

نمایید؟

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.
- در صورت بالا بودن فشارخونتان، آنرا درمان نمایید.
- از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی و نمک استفاده کنید.
- دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش نمایید.
- وزن خود را در حد طبیعی حفظ نمایید.
- داروهای خود را درست مطابق دستورپزشک مصرف کنید.
- اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید، قند خون خود را به طور کنترل نمایید.

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان:

۰۱۳-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۳۹۱

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>



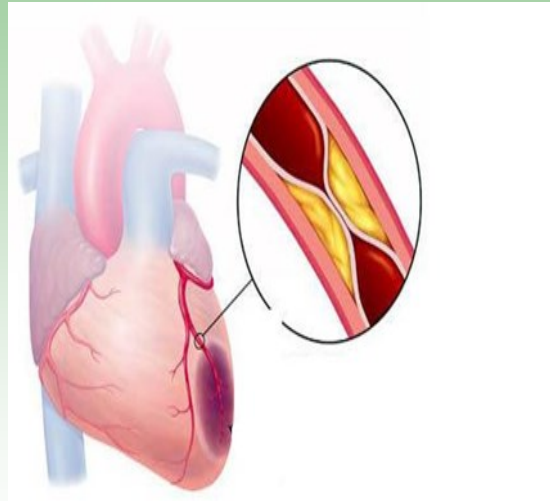
منبع:

جانیس ال هینکل، کری اچ چویور. درسنامه پرستاری داخلی و جراحی. ج ۶: قلب و عروق. ترجمه ملاحظت نیک روان منفرد، حلیمه امینی، مسلم مهدوی، ژاله محمد علیها. تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۳. ص ۳۱۱-۳۲۷.

سکته ی قلبی (حمله ی قلبی) یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان است. مشکلات قلبی را جدی بگیرید. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند. اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می‌شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه می‌باشند.

درمورد حمله ی قلبی چه می دانید؟

اغلب به دلیل رسوب چربی در سرخرگهایی تامین کننده ی خون عضلات قلب، این سرخرگها تنگ تر می شوند و یا توسط لخته خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین کم کم عضله قلبی که توسط این رگ خونرسانی می شود، می میرد . هر چقدر که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد، آسیب بیشتر می شود.



علائم حمله ی قلبی چیست؟

- * احساس ناراحتی ، فشار یا درد در قفسه سینه، تپش قلب
- * احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت گردن ، فک یا معده
- * تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- * سایر علائم مانند تعریق سرد ، تهوع یا احساس سبکی سر

چگونه می توانید بهبودی خود را تسریع کنید؟

ممکن است شما بسته به شدت حمله ی قلبی، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید اما جهت ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود از همین امروز شروع نمایید:

- غذاهای سالم مصرف کنید.
- از لحاظ جسمانی فعال باشید.

- در صورتیکه از دخانیات استفاده می کنید ، آنرا ترک کنید.

- از پزشک یا پرستار خود، در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی، سوال کنید.

