

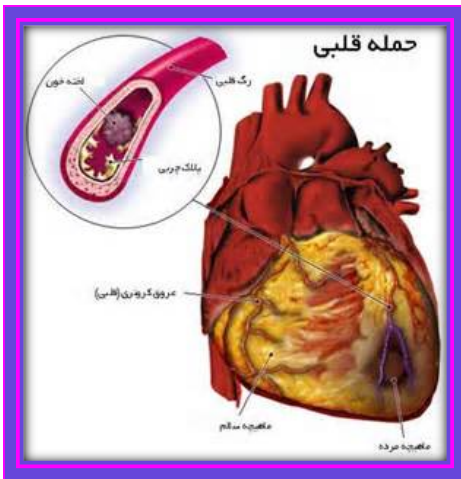


# حمله قلبی



## حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است. از آنجا که اکثر این مرگ و میرها بدلیل بیماری های عروق قلبی می باشند، آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند. اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه میباشند.



## برخی از علائم حمله قلبی:

- احساس ناراحتی و فشار، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره برگردد
- احساس دردی ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده
- تنگی نفس بایا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- تعریق سرد، تهوع

یک حمله قلبی زمانی رخ می دهد که جریان خون به ناحیه ای از قلب قطع می شود (اغلب توسط یک لخته خون). این حالت اغلب بدین دلیل رخ می دهد که سرخرگهای تامین کننده خون عضلات قلب بدلیل رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد که پلاک نامیده می شود ، بتدریج ضخیم تر ، سفت تر و تنگ ترمی شوند. اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین کم کم عضله قلبی که توسط رگ مزبور خونرسانی می شود، می میرد. هر چه که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد، آسیب بیشتری می شود. در صورت وارد شدن صدمه به عضله قلب معمولاً آسیب قلبی دائمی خواهد بود.

تعداد روزهای بستری شدن شما به شدت حمله قلبی و میزان صدمات وارد شده بستگی دارد.



## آنژین قلبی چیست؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگهای کرونر که تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما می باشد ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده می شوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید. اگر آنژین در قفسه سینه ایجاد شده و رفع شود، این امر نشان دهنده احتمال وجود بیماری قلبی و نیاز به درمان می باشد. زمانی که یک سرخرگ کرونر دچار انسداد می شود، سبب جلوگیری از رسیدن اکسیژن کافی به قلب می شود و آنژین قلبی رخ دهد.

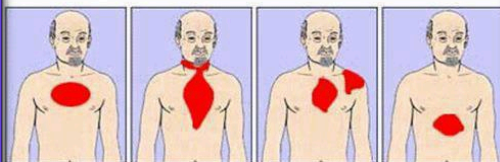


## آنزین قلبی به چه شکلی احساس می شود؟

آنزین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می انجامد. در این قسمت نمونه هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنزین قلبی بیان می شود، ذکر می شود:

- احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست
- احساس ناراحتی معده.

### محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد

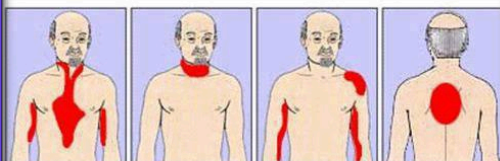


قسمت فوقانی سینه

از جناغ سینه تا گردن و فک

جناغ سینه تا شانه چپ

جناغ سینه



بالای معده تا گردن، فک و بازوها

فک و گردن

شانه چپ و هر دو بازو

استخوان میانی کتف

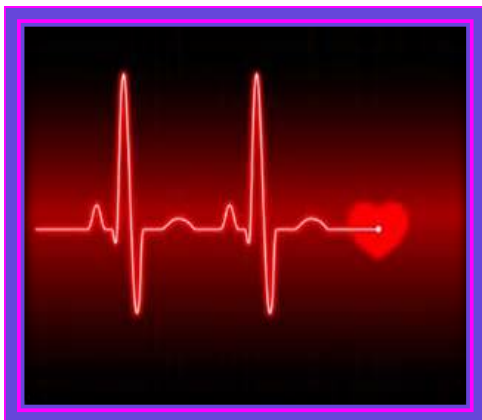
## چه زمانی ممکن است دچار آنژین قلبی شویم؟

ممکن است شما هنگام انجام دادن امور زیر دچار آنژین قلبی شوید:

- بالا رفتن از پله ها
- احساس ناراحتی یا عصبانیت
- کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی
- رابطه جنسی
- استرس عاطفی
- ورزش

## چه تست هایی را باید انجام بدهیم؟

- نوار قلبی یا الکتروکاردیوگرام EKG یا ECG
- آزمایش های خونی
- انجام اکو قلب
- تست استرس ورزشی، پرفیوژن اسکن، سی تی آنژیوگرافی
- آنژیوگرافی قلبی



## آثرین قلبی چگونه درمان می شود؟

ممکن است پزشک شما جهت کاهش درد به شما نیتروگلیسیرین تجویز نماید.

نیتروگلیسیرین به صورت قرص های کوچکی می باشد که شما زیر زبان خودتان قرار می دهید و به شکل های اسپری، کپسول، برچسب و پماد پوستی هم یافت می شود.

نیتروگلیسیرین ایمن بوده و نسبت به آن عادت حاصل نمی شود. دستور نحوه، تعداد و زمان مصرف با صلاحدید پزشک معالج. سایر دستورات دارویی و اقدامات درمانی با نظر پزشک معالج شما خواهد بود.

### نکات زیر را رعایت کنید:

- پیگیری و بررسی اقدامات تشخیصی و درمانی
- استفاده صحیح و به موقع داروهای تجویز شده
- استفاده از رژیم غذایی مناسب با توصیه پزشک معالج

- قطع استعمال سیگار
- کنترل سطح کلسترول
- پرهیز از انجام فعالیت شدید
- ایجاد آرامش و کنترل استرس
- ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید
- غذاهای سالم مصرف نمایید

- از لحاظ جسمانی فعال باشید
- اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید، قند خون خود را کنترل نمایید
- کنترل فشار خون



بروز نگرانی زیاد پس از یک حمله قلبی، امری شایع می باشد. احساس بهبودی و نیز بهتر شدن، زمان زیادی می طلبد. این امر به رعایت توصیه های پزشک و حفظ قلب در یک حالت سالم بستگی دارد. در مورد شروع فعالیتهای کاری و اجتماعی خود با پزشک معالج مشورت نمایید.





## رژیم غذایی

در مورد برنامه غذایی خود با پزشک معالج و مشاوره تغذیه مشورت کنید رعایت یک رژیم غذایی مناسب در کاهش حمله قلبی مجدد و کنترل وضعیت قلبی شما بسیار موثر می باشد پیشنهاد می شود از:

لبنیات بدون چربی یا با چربی ۱ درصد، گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ بدون پوست، غذاهای تهیه شده از غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده نمایید.

میزان مصرف غذاهای سرشار از کلسترول مثل جگر و دیگر ارگانهای گوشتی، زرده های تخم مرغ و لبنیات با چربی کامل را محدود نمایید.

منابع خوب فیبرهای محلول شامل جو دوسر، میوه هایی مانند مرکبات و گلابی، سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و هویج و حبوبات خشک شده مثل لوبیا و نخود میباشند



**کنترل وزن:** در صورت داشتن اضافه وزن در کاهش وزن خود اقدام نمائید ، تحقیقات نشان داده شده است مقادیر بالای دور کمر (بیشتر از ۱۰۰ سانتیمتر یا ۴۰ اینچ در مردان و بیشتر از ۸۹ سانتیمتر یا ۳۵ اینچ در زنان) احتمال بروز حمله های قلبی را افزایش می دهد لذا توصیه می شود جدا در جهت کنترل وزن خود تحت نظر مشاوره تغذیه اقدام نماید.



**فعالیت بدنی:** فعالیت منظم بدنی (روزانه ۳۰ دقیقه) این کار میتواند میزان HDL خون را بالا برده و میزان LDL خون را کاهش دهد که بویژه در افرادی که میزان تری گلیسیرید بالایی داشته و یا سطوح پایینی از HDL را دارند اهمیت خاصی دارد.



**با آرزوی بهبودی و سلامتی برای شما**