



### سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی (Myocardial infarction) هنگامی اتفاق می‌افتد که جریان خون در بخشی از قلب کاهش یافته یا متوقف شود و باعث آسیب به عضله قلب شود.

**علت ایجاد سکته قلبی:** سکته قلبی معمولاً به علت انسداد عروق کرونری (رگ‌های تغذیه کننده قلب) رخ می‌دهد.

### عوامل خطر:

از عوامل خطر بروز سکته قلبی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: فشار خون بالا، استعمال دخانیات، دیابت، عدم ورزش، چاقی، کلسترول خون بالا، رژیم غذایی نامناسب، مصرف بیش از حد الکل، کوکائین و استرس عاطفی

### علائم بالینی:

شایع‌ترین علامت درد یا ناراحتی قفسه سینه است که ممکن است به شانه، بازو، کمر، گردن یا فک کشیده می‌شود. غالباً در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه رخ می‌دهد و بصورت طولانی رخ می‌دهد. ناراحتی ممکن است گاهی بصورت درد در معده دیده شود. علائم دیگر ممکن است شامل تنگی نفس، حالت تهوع، احساس ضعف شدید، تعریق سرد، احساس خستگی تپش قلب، از دست دادن سطح هوشیاری و سقوط باشد.



سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد)

تهیه کننده: مرضیه جهانی

دکتری پرستاری

زیر نظر: کمیته آموزش پاسخگو

آذر 1403

## راهنمای تغذیه ای بیماران قلبی:

1- مصرف چربی های اشباع (روغن جامد، کره حیوانی) و لبنیات پر چرب، کله پاچه، دل و جگر، مغز، پوست مرغ، سس مایونز، پنیر پیتزا و فست فودها توصیه نمی شود.

2- دانه های گیاهی چرب و آجیل های خام مانند: گردو، بادام، بادام زمینی در حد نصف استکان در روز مجاز است.

3- بیماران مبتلا به فشار خون مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور (خیار شور، سوسیس و کالباس، چیپس، کنسرو و مواد غذایی آماده) نیستند.

4- بیماران می توانند غذای کم نمک خود را با اضافه کردن لیمو، آبغوره، سرکه و سایر ادویه های مجاز (آویشن، دارچین، فلفل، زنجبیل)، مزه دار کنند.

5- مصرف قند، شکر و تمام مواد غذایی شیرین (شربت، کمپوت، نوشابه) و نشاسته ای باید کنترل شود.

## نکات آموزشی:

1- رژیم دارویی و تغذیه ای را رعایت کنید

2- پس از ترخیص با نظر پزشک فعالیت هایتان را به آهستگی از سر بگیرید.

3- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای زیاد اجتناب کنید.

4- در تمام اوقات قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین به همراه داشته باشید و در

هنگام درد قفسه سینه قرص نیتروگلیسرین را به صورت زیر زبانی تا سه نوبت و به

فاصله هر 5 دقیقه تکرار کنید و در صورت ادامه درد به یک مرکز درمانی مراجعه کنید

5- اگر رانندگی سبب خستگی و عصبانیت شما می شود، از رانندگی اجتناب کنید.

## اولین اقدامات در بیمار مشکوک به سکته

### قلبی:

1- تماس با اورژانس

2- استراحت مطلق ( برای کاهش بار کاری قلب)

3- دادن وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به بیمار

4- در صورت عدم حساسیت به آسپرین ، به بیمار یک قرص آسپرین ۳۲۵ میلی گرم بدهید تا بعود

5- تا رسیدن اورژانس به طور منظم تنفس و ضربان قلب بیمار را چک کنید.

6- از سر و صدا کردن و گریه که موجب اضطراب بیمار می شود، اجتناب کنید.

7- سعی کنید از دادن هر نوع خوراکی و آشامیدنی به بیمار خودداری کنید.

8- از بیمار بخواهید نفس عمیق بکشد.