

حمله قلبی زمان رخ می‌دهد که جریان خون به قلب قطع می‌شود. در اغلب موارد رسوب چربی، مواد دیگر، به صورت یک مانع در رگ‌های تغذیه کننده‌ی قلب (سرخرگ‌های کرونر)، عامل این مشکل هستند. قطع جریان خون می‌تواند به عضله قلب صدمه زده و یا بخشی از آن را از بین برده و حمله قلبی ایجاد شود.

علائم شایع حمله قلبی:

بعضی از حملات قلبی ناگهانی هستند، اما در اکثر موارد، علائم هشداردهنده از چند ساعت، چند روز یا چند هفته قبل ظاهر می‌شوند. اولین علامت هشداردهنده ممکن است درد قفسه سینه عود شونده (آنژین) باشد که با انجام فعالیت شدید، ظاهر شده و با استراحت از بین می‌رود. آنژین به دلیل کاهش موقت جریان خون به قلب ایجاد می‌شود.

- فشار، سنگینی، درد در قفسه سینه یا بازوها. درد ممکن است به گردن، فک و یا کمر گسترش پیدا کند.
- تهوع، سوء هاضمه، سوزش سر دل یا درد شکمی
- تنگی نفس
- عرق سرد
- خستگی
- احساس سبکی در سر یا سرگیجه ناگهانی

درمان حمله قلبی:

پس از حمله قلبی با گذشت هر دقیقه، عضلات قلب در اثر کمبود اکسیژن بیش‌تر آسیب می‌بینند و رو به زوال یا نابودی می‌روند. مهم‌ترین روش در جلوگیری از آسیب قلبی، بازگرداندن سریع جریان خون است.

داروهای مورد استفاده در زمان حمله قلبی عبارتند از:

• آسپیرین

پزشک اورژانس ممکن است بلافاصله آسپیرین به بیمار بدهد. آسپیرین موجب کاهش لخته شدن خون و در نتیجه حفظ جریان خون در عروق تنگ می‌شود.

• داروهای ضد ترومبولیتیک (حل کننده لخته خون)

این داروها که آن‌ها را "کلات بستر" هم می‌نامند، لخته خون ایجاد در مسیر جریان خون به قلب را حل کرده و از بین می‌برند. هرچه زمان مصرف داروی ضد انعقاد پس از حمله قلبی زودتر باشد، شانس زنده ماندن بیمار بیش‌تر است.

• داروهای ضد چسبندگی پلاکت

پزشک اورژانس ممکن است برای جلوگیری از ایجاد لخته‌ی جدید و پیشگیری از بزرگ‌تر شدن لخته‌های قبلی، داروهای دیگری تجویز می‌کند که به آن‌ها "داروهای ضد چسبندگی پلاکتی" می‌گویند.

• داروهای رقیق کننده‌ی خون

جهت کاهش چسبندگی خون و جلوگیری از ایجاد لخته، از داروهایی مثل هپارین استفاده می‌شود.

• داروهای مسکن

جهت تسکین درد ممکن است یک مسکن، مانند مورفین تجویز شود.

• داروی نیتروگلیسرین

این دارو که برای درمان درد قفسه سینه (آنژین) استفاده می‌شود، می‌تواند با گشاد کردن رگ‌های خونی به بهبود جریان خون قلب، کمک کند.

جراحی و سایر روش‌ها

- آنژیوپلاستی سرخرگ‌های کرونر و استنت‌گذاری
- جراحی بای‌پس سرخرگ‌های کرونر

نکاتی که لازم است پس از ترخیص از بیمارستان و بازگشت به منزل رعایت نمائید.

رژیم غذایی:

- رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمائید (مقادیر بیش‌تر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است).
- غذاها را در وعده‌های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پرحجم خودداری کنید.
- مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغن‌های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید.
- گوشت مرغ را به صورت آب‌پز و کباب‌پز میل کنید.
- مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یکنوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می‌دهد. لوبیا ارزان‌ترین، متداول‌ترین، موثرترین و سالم‌ترین ابزار برای کاهش کلسترول می‌باشد.
- ماهی داروی جهانی قلب می‌باشد. از آترواسکلروزیس جلوگیری می‌کند و سطح‌تری گلیسیرید را پایین می‌آورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می‌برد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده می‌کنند کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند



فعالیت های روزانه

- معمولاً بعد از یک دوره ۸-۶ هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- بسته به شدت انفارکتوس تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می شود. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.
- در برنامه ریزی فعالیت های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.
- بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.
- در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.
- هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک می کند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.



مراجعه مجدد به پزشک

- در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۳-۲ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود،
- خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشارخون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.
- به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- در صورت بروز سایر علائم نگران کننده و اورژانسی جهت دریافت آموزش های بیشتر با نصب برنامه QR Code Reader بارکد مقابل را اسکن کنید.



منابع: راهنمای خودمراقبتی سکتة های قلبی و مغزی / تألیف نوید شریفی
جمع آوری و تنظیم: هدی هرقلی کارشناس ارشد پرستاری و
مسئول آموزش سلامت
ناظر علمی: دکتر احمد پوره متخصص قلب و عروق و آنژیوپلاستی



بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

خودمراقبتی در حمله قلبی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

کد پمفلت: A.PA.G.۱۰

سایت مرکز:

www.amiralmomeninhospital.com

بازنگری تیرماه ۱۴۰۳