

سکته قلبی

بیماری انفارکتوس میوکارد (MI) :

یک حمله یا سکته قلبی زمانی رخ می دهد که یک منطقه از عضله قلب به علت نرسیدن اکسیژن کافی به آن محل دچار صدمه دائمی یا مرگ شود . بیشتر حملات قلبی توسط یک لخته که یکی از رگ های قلب را مسدود می کند ایجاد می شوند . لخته معمولا در یک رگ قلب که قبلا باریک شده تشکیل می شود . لخته درون رگ قلب جریان خون و اکسیژن رسانی به عضله قلبی را مختل می کند و سبب مرگ سلول های قلبی را در آن ناحیه می شود . ماهیچه قلبی آسیب دیده ، توانایی خود برای انقباض از دست می دهد و عضله قلبی باقیمانده برای جبران منطقه آسیب دیده وارد عمل خواهد شد .

عوامل خطر ، علل و عوامل شایع : علل و عواملی که منجر به ایجاد تنگی عروق و در نتیجه حمله قلبی می شود همان علل و عواملی هستند که بیماری های عروق قلب را ایجاد می کند و به دو دسته غیرقابل تغییر و قابل تغییر تقسیم می گردد که عبارتند از :

عوامل غیر قابل تغییر :

- افزایش سن- جنسیت- مردان بیش از زنان در سنین پایین تری دچار حملات قلبی می شوند - ارث و سابقه خانوادگی- نژاد

عوامل قابل تغییر:

- مصرف دخانیات- بالا بودن کلسترول خون- پرفشاری خون- کم تحرکی- چاقی و اضافه وزن- دیابت- نوع رژیم غذایی

عوامل متفرقه :

استرس- مصرف الکل

علائم و نشانه های سکته قلبی:

- فشار یا درد قفسه سینه -درد در قفسه سینه ، پشت ، فک و سایر نواحی بالای بدن که بیش از چند دقیقه طول بکشد یا از بین برود و برگردد- تنگی نفس- تعریق - حالت تهوع - استفراغ - اضطراب - ضربان قلب سریع

تشخیص :

برای تعیین اینکه آیا شما دچار حمله قلبی شده اید یاخیر "پزشک سابقه علائم شما و همچنین علائم حیاتی شما مانند فشار خون را بررسی می کند . سپس پزشک معاینه فیزیکی را با توجه خاص به قلب ، کامل می کند .

پزشک شما همچنین اگر مشکوک باشد که شما دچار حمله قلبی شده اید تعدادی آزمایش را انجام خواهد داد .

ECG (الکتروکاردیوگرام) برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب انجام می شود.

همچنین از آزمایش خون برای بررسی پروتئین هایی که با آسیب قلبی مرتبط هستند مانند تروپونین استفاده می شود .

درمان : حملات قلبی نیاز به درمان فوری دارند . و بیشتر درمان ها در اورژانس شروع می شوند .

درمان ممکن است شامل مصرف داروهایی برای رفع لخته های خون ، کاهش درد یا کاهش ضربان قلب باشد .

مراقبت در منزل :

- بامشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید .

مصرف جگر ، مغز ، قلوه ، تخم مرغ ، روغن های اشباع شده مانند کره خامه را محدود کنید به جای آن ها انواع روغن های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان ، سویا ، زیتون ، کنجد و ... مصرف کنید گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید .

- از مصرف زیاد کافئین (قهوه ، چای ، نوشابه های حاوی کولا) که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب کنید .از پرخوری پرهیز نمایید . - استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها ، می تواند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند

- دو راه مناسب برای کاهش وزن محدود کردن انرژی مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.

- معمولاً بعد از یک دوره 6-8 هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مانند پیاده روی ، آهسته دویدن ، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید بسته به شدت بیماری 2-3 هفته از رانندگی اجتناب کنید . پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید .

-از رژیم غذایی پرفیبر استفاده شود ، که نه تنها از یبوست جلوگیری می کند ، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد . همچنین سطح کلسترول و تری گلیسرید خون را کاهش می دهد .

- بلافاصله پس از مصرف غذا از انجام فعالیتهای شدید و ناگهانی خودداری کنید . - از زور زدن در مواقع اجابت مزاج اجتناب کنید.

- عوامل استرس زا را در زندگی خود را بشناسید در صورت لزوم به روانشناس ، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید .

-از برخورد با وضعیت های پر استرس اجتناب کنید و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی استفاده کنید .

- با نظر پزشک قبل از انجام فعالیتی که درد را تحریک می کند مانند فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله ، قرار گرفتن در سرما و داروهای تجویز شده مانند نیتروگلیسرین را مصرف کنید .

-داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع و منظم مصرف کنید حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید. -زمان مراجعه بعدی به پزشک
معالج را فراموش نکنید .

-در صورت وجود هر گونه علامت جدید و یا علائم (فشار یا درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، تعریق ، تهوع و استفراغ یا ضربان قلب سریع و اضطراب) به اورژانس و یا پزشک معالج مراجعه نمایید .

-بهرتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید .-استعمال دخانیات
را قطع کند .

حتی الامکان از برخورد با آب و هوای سرد خودداری کنید و به نکات زیر توجه نمایید.

- برای گرم کردن هوا در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی بپوشانید .

- در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته حرکت کنید .

*بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند موارد زیر را رعایت نمایند :

- در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید .

- همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض 3-6 ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود .طرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود .

- اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن در زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند .

- قبل از فعالیت هایی که سبب درد آنژین می شود ، برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید . * در صورت ایجاد درد ، بیمار به روش زیر عمل کنید :

- 1) باید کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید .

- 2) برای تسریع در شروع اثر دارو در موارد شدید می توان قرص را زیر زبان خرد کرد .از بلع بزاق باید خودداری شود در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون وضعیتی دراز بکشید .

- 3) در مواقع درد می توانید تا 3 قرص را به فاصله 5-10 دقیقه زیر زبانی مصرف کنید . اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد با 115 تماس بگیرید و یا به اورژانس مراجعه کنید .

با آرزوی سلامتی و تندرستی واحد آموزش سلامت

منبع : کتاب پرستاری داخلی و جراحی – برونر و سودارث قلب و عروق ۲۰۲۲

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

شهریور ۱۴۰۴

بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار