



## سکته قلبی

سکته قلبی که به آن انفارکتوس میوکارد یا MI می گویند هنگامی اتفاق می افتد که جریان خون در بخشی از قلب کاهش یافته یا متوقف شود و باعث آسیب به عضله قلب شود.



## علائم

شایع ترین علامت درد یا ناراحتی قفسه سینه است که ممکن است به شانه، بازو، گردن و کمر یا فک تیر بکشد، غالباً در مرکز یا جهت قسمت چپ قفسه سینه رخ می دهد و بیش از چند دقیقه طول می کشد. علائم دیگر: حالت تهوع، عرق سرد، ضعف و خستگی، تنگی نفس در افراد بالای ۷۵ سال. در ۵٪ افراد علائم اندک وجود ندارد.

## علت سکته قلبی

بیماری عروق کرونر است بیشتر MI بدلیل بیماری عروق کرونر رخ می دهد، عوامل خطر شامل: فشار

خون، استعمال دخانیات، دیابت، عدم ورزش، چاقی، کلسترول خون بالا، رژیم غذایی نامناسب و مصرف بیش از حد الکل است.

## عوارض سکته قلبی

- نارسایی قلبی.
- اختلال در ضربان قلب یا آریتمی.
- شوک قلبی.
- ایست قلبی.

## روش تشخیص

- نوار قلب.
- تست های آزمایشگاهی.
- آتروگرافی کرونر: CT آنژیو گرافی کرونر تست ورزش.

## درمان

- آترو گرافی.
- آنژیو پلاستی.
- داروهای ترومبولیتیک.

## داروها

آسپرین، نیترو گلیسرین، هپارین.

## پیش آگهی

۱۰ درصد خطر مرگ برای سکته های قلبی در کشورهای توسعه یافته است.

## پیشگیری اولیه

- سبک زندگی.
- فعالیت بدنی می تواند خطر بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد، به افراد در معرض خطر توصیه می شود که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی سنگین انجام دهند.
- حفظ وزن مناسب.
- عدم نوشیدن الکل و ترک سیگار خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.
- جایگزین چربی های اشباع نشده از قبیل روغن زیتون، روغن کلزا به جای چربی های اشباع احتمالاً خطر سکته قلبی را کاهش می دهد.
- رژیم غذایی مناسب.
- کاهش مصرف قند، افزایش مصرف نشاسته سبوس دار، میوه، سبزیجات، ماهی، حبوبات و آجیل بدون نمک خطر سکته قلبی را کاهش می دهد.



## داروها

- از داروهای استاتین دار در کاهش کلسترول خون استفاده می کنند میزان بروز مرگ و میر ناشی از MI را کاهش می دهد.
- آسپرین بطور گسترده در افرادی که در معرض خطر بیشتر سکته قلبی قرار دارند توصیه می شود.

## پیشگیری ثانویه

- قطع سیگار.
- بازگشت تدریجی به ورزش.
- رعایت رژیم غذایی سالم.
- چربی اشباع کم و کلسترول کم.
- عدم مصرف الکل.
- ورزش سالم.
- ورزش حتی در افرادی که دارای استنت یا نارسایی قلبی هستند ایمن و موثر است.



## مراقبت بعد از سکته قلبی

- توصیه های پزشک برای توانبخشی.
- ویزیت های دوره ای و درمان های تکمیلی.
- ورزش منظم.
- بعد از خوردن غذا استراحت نکنید.
- خواب شبانه مناسب داشته باشد.
- بدنتان را در شرایط خیلی سرد گرم ندهید.
- از اموری که باعث ایجاد استرس و فشارهای عصبی در شما می شوند بپرهیزید.
- شروع فعالیت از دو هفته تا سه ماه بعد از سکته.



## سکته قلبی



بیمارستان سلامت فردا  
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda\_hospital

منبع: کتاب قلبی و عروق (برونر)

تهیه و تنظیم: خانم مهناز شجاعی