

حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی یا انفارکتوس میوکارد (MI) زمانی اتفاق میافتد که یکی از شریان‌هایی که مسئول خون‌رسانی به قلب است، مسدود شود. در این حالت، بخشی از عضله قلب که توسط آن شریان تغذیه میشود، دچار آسیب یا مرگ سلولی میگردد. هرچه مدت زمان انسداد طولانی‌تر باشد، وسعت آسیب بیشتر خواهد بود.

رگهایی که خون را به عضله قلب می‌رسانند، عروق کرونری نام دارند. حملات قلبی معمولاً نتیجه بیماری عروق کرونری (CAD) هستند؛ در این بیماری، رسوبات چربی (پلاک) بر دیواره عروق کرونری تجمع یافته و گاهی شکسته شده و باعث تشکیل لخته خون میشوند. این لخته میتواند مسیر خون را ببندد و باعث آسیب به عضله قلب شود.

علائم حمله قلبی چیست؟

• درد، فشار یا احساس ناراحتی در قفسه سینه

• درد یا ناراحتی در قسمتهای بالای بدن مانند

بازوها، پشت، گردن، فک یا معده

• تنگی نفس

• تهوع، استفراغ، سوزش سر دل یا آروغ زدن

• تعریق سرد

• سرگیجه یا سبکی سر

• تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم

در بیمارستان چه اتفاقی میافتد؟

اکثر بیماران بین ۳ تا ۵ روز در بیمارستان بستری میشوند، مگر اینکه عوارض خاصی ایجاد شده باشد که نیاز به درمان بیشتر داشته باشد.

پس از ترخیص از بیمارستان چه باید کرد؟

• در چند روز اول بیشتر استراحت کنید.

• از انجام فعالیت‌هایی که موجب درد قفسه سینه یا

تنگی نفس میشود، اجتناب کنید.

• فعالیت بدنی را به آرامی و به تدریج افزایش دهید.

در صورت احساس ناراحتی، شدت فعالیت را کاهش

دهید.

• از انجام فعالیتهای سنگین مانند بلند کردن اجسام

سنگین یا هل دادن ماشین خودداری کنید.

• در خصوص از سرگیری فعالیت جنسی حتماً با پزشک

مشورت نمایید.

• از مصرف نوشیدنیهای بسیار داغ یا سرد پرهیز کنید.

مراجعه به پزشک ویزیت‌های بعد از ترخیص بر اساس شرایط هر بیمار متفاوت است. با پزشک خود در مورد زمانبندی دقیق ویزیت‌ها مشورت کنید

سبک زندگی سالم

رژیم غذایی سالم:

• مصرف گوشتهای کم چرب مانند مرغ و ماهی را

جایگزین گوشت قرمز پرچرب کنید.

• از مصرف گوشتهای فرآوری شده مانند سوسیس،

کالباس، تن ماهی و کنسروها اجتناب کنید.

• چربیهای مضر (پوست مرغ و ماهی، لبنیات پرچرب،

کره، خامه، مغز، زرده تخم مرغ، دل، جگر، قلوه،

کله پاچه، شیرینیهای خامه‌ای، چیپس و پفک) را

حذف کنید.

• در پخت وپز از روغنهای سالم مانند روغن زیتون،

کلزا یا کانولا استفاده کنید.

• میزان مصرف نمک را کاهش دهید. بجای نمک از

آبلیمو، سرکه، سبزیجات معطر و ادویه های طبیعی

استفاده کنید.

• از خوردن غذاهای شور مانند ترشی، خیارشور،

زیتون پرورده، سس های صنعتی و غذاهای دودی

خودداری نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی کرمان
بخش سی سی یو بیمارستان خاتم الانبیا بافت
موضوع: خود مراقبتی سگته قلبی



تهیه و تنظیم: زهرا علیرضایی
واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیا بافت
اردیبهشت ماه ۱۴۰۴
کد سند: P-PH/C-T/121/01

آنژیوگرافی یک روش تصویربرداری تخصصی از رگ های قلب است که با تزریق ماده حاجب (رنگ مخصوص) از طریق لوله های نازک (کاتتر) انجام میشود. این لوله معمولاً از طریق شریان کشاله ران یا مج دست وارد بدن شده و به سمت قلب هدایت میشود تا وضعیت رگ های تغذیه کننده قلب بررسی شود. در صورت نیاز به آنژیوگرافی، بیمار با نامه ارجاع یا اعزام، به مرکز درمانی مجهز به امکانات آنژیو منتقل میشود. این کار به پزشکان کمک میکند تا تصمیم بگیرند که آیا بیمار نیاز به بازکردن رگ با بالن یا استنت دارد یا خیر. انجام آنژیو در زمان مناسب، نقش مهمی در نجات عضله قلب و کاهش عوارض بعدی دارد
رفرنسها:

۱Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-

۲۰۲۲, Surgical Nursing ۱۵th Edition,

۲American Heart Association – Heart Attack .

۲۰۲۴Recovery Guide,

۳Porth's Pathophysiology: Concepts of Altered .

Health States ۱۰th Edition,

۴: Ministry of Health – Iranدستورالعمل کشوری مراقبت

پس از ترخیص بیماران قلبی، ۱۴۰۲

۵. پاترو پری: اصول و فنون پرستاری، ویرایش ۲۰۲۳ ترجمه

شده

۰ افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم هر وعده

۰ افزایش مصرف میوه و سبزی برای جلوگیری از

یبوست

۰ فعالیت بدنی مناسب. پیاده روی روزانه به مدت کم و با شدت پایین شروع شود و به تدریج افزایش یابد.

۰ از انجام فعالیتهای پرتنش و ناگهانی پرهیز شود.

مدیریت استرس اضطراب و تنش های روحی میتواند اثرات مخربی بر قلب داشته باشند. از روشهایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یا مشاوره روانشناسی برای کنترل استرس استفاده نمایید.

دارو درمانی

داروهای تجویز شده توسط پزشک را دقیقاً طبق دستور مصرف نمایید.

هیچ دارویی را خودسرانه قطع یا دوز آن را تغییر ندهید.

نکات مهم دیگر

استراحت کافی داشته باشید.

خواب با کیفیت، نقش مهمی در بهبودی دارد.

نیاز به آنژیوگرافی پس از سگته قلبی در اغلب موارد سگته قلبی، برای تشخیص دقیق محل و شدت گرفتگی عروق قلبی، انجام آنژیوگرافی ضروری است.