

تعریف :

انفارکتوس میوکارد یا حمله قلبی، مرگ بافت های عضله قلب به واسطه فقدان اکسیژن است که بعلت انسداد شدید یا کامل شریانهای کرونر رخ میدهد. میزان آسیب بافتی و عوارض مربوطه بستگی به تعداد شریانهای مسدود دارد.

علل و عوامل موثر:

- سابقه خانوادگی
- سن و جنس: مردان در سنین بین 35 تا 55 سال و زنان بالای 50 سال یا بعد از یائسگی
- هیپرلیپیدمی
- هیپرتانسیون
- دیابت
- سیگار کشیدن
- نداشتن فعالیت فیزیکی با سبک زندگی نشسته
- چاقی؛ BMI و دور کمر
- استرس های روحی
- سطح هموسیستین بالای پلاسما
- CRP نشان دهنده التهاب سیستمیک است.

علائم و نشانه ها:

- درد قفسه سینه و ناراحتی مثل: درد فشارنده، فشار یا سوزشی که بیش از بیست دقیقه طول بکشد.
- درد شدید در گردن، فک، شانه و یا پشت (در بین شانه ها) ممکن است به بازو منتشر شود.

- درد ممکن است با قطع تنفس، تعریق، گیجی، تهوع، استفراغ، اضطراب و تشویش همراه باشد.
- سوء هاضمه
- در افراد مسن یا افراد دیابتیک: در حدود 20% از انفارکتوس های میوکارد، بدون درد می باشند.

عوارض:

- آریتمی
- نارسایی قلبی
- شوک کاردیوژنیک
- آمبولی شریانی
- پریکاردیت
- آمبولی ریه
- آنورسیم بطن چپ
- نقص دیواره بطن ها
- سندرم درسلر
- اختلال عمل دریچه ها
- از هم گسیختگی یا پارگی قلب
- مرگ ناگهانی

علائم هشدار دهنده:

در صورتیکه درد قفسه سینه بیش از بیست دقیقه طول کشید و یا با علائم دیگر همراه شد، حتما به مراکز اورژانس مراجعه کنید.

مواردی که بیمار باید از آن اجتناب کند:

- مصرف سیگار و دخانیات: نیکوتین باعث افزایش سرعت کار قلب، انقباض رگ های خونی، کاهش مقدار اکسیژن تحویلی به قلب و افزایش درد قفسه سینه در بیماریهای عروق کرونر میشود
- فعالیت بدنی شدید: درمورد انجام فعالیت های فیزیکی سنگین با پزشک خود مشورت کنید
- استرس و تنش های روانی: اضطراب میتواند فشار خون و ضربان قلب را افزایش دهد
- رژیم غذایی پر چرب و پر نمک: این نوع رژیم فشارخون و چربی خون را افزایش میدهد
- مصرف الکل و مواد مخدر: میتواند اثرات داروها را مختل کرده و به قلب آسیب برساند
- قطع ناگهانی داروها
- عدم پیگیری منظم پزشکی
- مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه: برخی داروها (مثل ضد التهاب ها) میتوانند فشار خون را افزایش دهند یا با داروهای قلبی تداخل داشته باشند

فعالیت :

- ورزش باعث افزایش HDL، کاهش فشار خون و بهبود وضعیت قلبی-عروقی میشود
- یک برنامه منظم ورزشی نر منزل که شامل فعالیت هایی مثل پیاده روی، نرمش، شنا و دوچرخه سواری شروع کنید



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز آموزشی درمانی سینا

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

بیماری سکته قلبی

گردآوری: سمانه هلالی

دانشجوی پرستاری

منبع: آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کانابوی و ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین: آذر 1404



- از خوردن وعده های غذایی سنگین و انجام ورزش بعد از غذا اجتناب شود
- از مصرف زیاد الکل و کافئین باید خود داری شود
- وزن خود را کنترل کرده و از چاقی اجتناب کنید

مراقبت از افراد مسن:

- در افراد مسن فرد بیمار و خانواده او باید بدانند:
- حتی ورزش ملایم نیز در دوران کهولت باعث کاهش ریسک ابتلا به بیماریهای عروق کرونر میشود. در برنامه های بازتوانی شرکت کنید
 - کنترل فشار خون یکی از مهم ترین ریسک فاکتورهای قابل کنترل در دوران پیری است
 - جهت جلوگیری از سرگیجه و افتادن و آسیب دیدن در زمان مصرف داروهای مثل نیترات ها به آرامی بایستند تا تغییر وضعیت دهد
 - افسردگی بعد از انفارکتوس میوکارد بخصوص در دوران پیری بسیار شایع است

مراقبت روانی-اجتماعی:

- بیمار را تشویق کنید تا در برنامه ریزی مراقبت ها و کنترل بیماری حضوری فعال داشته باشد.
- بیمار را تشویق کنید تا نقش اجتماعی خود را حفظ کند.
- بیمار را تشویق کنید تا در مورد اضطراب مربوط به بیماری و ناتوانی پیشرونده و نیز احساس ناشی از عدم توانایی خود صحبت کند.

مراقبت های پیگیری:

- پیگیری مرتب ویزیت پزشک و گرفتن شماره تلفن های ضروری

- از انجام تمرینات در روزهای خیلی گرم یا سرد، بعد از یک وعده غذایی سنگین، در هنگام آشفتگی و اضطراب و در روزهای مه آلود اجتناب کنید
- شدت فعالیت هایی مثل پارو کردن برف را کاهش دهید و کارها را به شیوه کند تر و با روش ساده تر انجام دهید
- برای کنترل درد قفسه سینه فعالیت را متوقف کرده و استراحت کنید. در صورت دستور پزشک نیترات مصرف کنید (یک قرص نیتروگلیسرین را زیر زبان قرار داده و صبر کنید. درد در عرض بیست ثانیه فروکش خواهد کرد. این کار را در هر پنج دقیقه یکبار تا سه مرتبه انجام دهید)
- در طی دوره بهبودی یک برنامه ورزشی مادام العمر را شروع کنید
- در مورد محدودیت های خاص ورزشی خود با پزشک مشورت کنید
- بعد از مصرف غذا های سنگین یا مصرف الکل و در طی تنش های عاطفی از حرکات ورزشی اجتناب کنید
- فعالیت های جنسی زمانی از سر گرفته میشود که بتوانید از دو ردیف پله بدون کوتاهی تنفس بالا بروید (سه الی چهار هفته بعد از انفارکتوس میوکارد)

رژیم غذایی:

- مصرف تخم مرغ غف چربی های اشباع (کره و سرشیر)، غذا های سرشار از چربی حیوانی (گوشت قرمز) محدود شود؛ از چربی های غیر اشباع برای آشپزی استفاده شود. مصرف سدیم و نمک باید محدود شود