

علائم سکته قلبی چیست؟

- احساس درد شدید و فشاری در قفسه سینه
- دردی که به سمت بازو و فک و پشت منتشر شود
- تنگی نفس
- ضعف و سستی
- حالت تهوع و گاهی استفراغ
- تپش قلب و عرق کردن
- سردی پوست (خصوصاً در زنان)



سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی به علت بسته شدن مسیر یکی از رگهای قلب، توسط لخته و قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله قلب اتفاق می افتد.

چه عواملی باعث ایجاد سکته قلبی میشود؟

1. سن بالای 40 سال
2. سیگار کشیدن
3. رژیم غذایی چرب و نمکی
4. ناکافی بودن فعالیت بدنی و ورزش
5. اضافه وزن
6. فشارخون بالا
7. دیابت



کد سند : AE/AB/HES/BR-HEA/05/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/1/20 تاریخ بازنگری بعدی: 1404/1/20

پیشگیری از سکته قلبی



ناظر علمی: آقای دکتر یزدانی

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

- انجام آزمایشات کامل در جهت سلامتی خود ، هر شش ماه و ویزیت پزشک به صورت دوره ای
- در صورت داشتن دیابت ، رعایت رژیم مربوطه و چک قند خون
- کنترل فشار خون هر ماه در نزدیکترین مرکز درمانی
- عدم قطع خودسرانه داروهای قلبی ، حتی در زمان بهبودی نسبی بدون دستور پزشک



منابع:

راهنمای خود مراقبتی خانواده

مجموعه کامل پرستاری

بهداشت خانواده

برونر قلب 2018

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/<https://alihos.zaums.ac.ir>

در صورت علائم فوق با 115 تماس گرفته و تا رسیدن آمبولانس یک قرص آسپرین استفاده کنید

چگونه از قلب خود مراقبت کنیم؟

- وزن طبیعی خود را حفظ کنید
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید
- مصرف نمک و چربی را به حداقل برسانید
- ورزش مناسب و منظم داشته باشید
- عدم استفاده از دخانیات و یا در صورت استفاده ترک مصرف مواد دخانی
- استفاده از میوه و سبزی تازه در برنامه غذایی روزانه
- حذف نوشیدنیهای آماده و نوشابه های شیرین