



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

سکته قلبی

(MI)

تاریخ بازنگری: دی ماه ۱۳۹۷



تغذیه سالم :

برای کاهش این عامل خطرزا در مرحله اول باید رژیم غذایی را اصلاح نمود. چربی های اشباع شده منجر به افزایش کلسترول خون می شوند. و برعکس چربی های ساده غیراشباع، روغن های گیاهی و کاهش مصرف گوشت قرمز و جایگزینی گوشت سفید راه هایی برای کاهش کلسترول دریافتی بدن است. افزایش مصرف فیبر از طریق برنج سبوس دار، میوه ها و سبزیجات به کاهش کلسترول کمک می کند. **همچنین:**

- به جای روغن های جامد از روغن کانولا، ذرت، سویا و روغن زیتون استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده اجتناب کنید و بجای آن غذا را کباب یا آب پز نمایید.
- گوشت بخارپز، سوپها و آبگوشت می تواند پیشاپیش آماده شود و سرد گردد تا اینکه چربی آن سفت شده و براحتی قابل برداشتن باشد.
- مصرف پیاز در کاهش کلسترول موثر میباشد.
- سیب بعلت داشتن ماده ای بنام پکتین در کاهش کلسترول موثر است سیب را بصورت خام و با پوست مصرف کنید.

کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

- ۲- شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوید.
- ۳- از ورزش در آب و هوای بسیار گرم و مرطوب پرهیز شود.
- ۴- همیشه بیماران قلبی نیتروگلیسیرین زیربانی همراه داشته باشند و در صورت بروز مشکل قلبی زیربانی قرار دهند.
- ۵- در صورت بروز سرگیجه، تنگی نفس، درد سینه در هنگام ورزش فوراً ورزش را قطع نمایید.
- ۶- در صورت ابتلا به بیماری های شایع نظیر سرماخوردگی و غیره از انجام فعالیت های ورزشی تا بهبودی خودداری شود.
- ۷- بعد از دوره ی ریکاوری در سکته ی قلبی، شما میتوانید به محض اینکه احساس آمادگی کردید، رابطه ی جنسی را شروع کنید. این مدت زمان معمولاً بین ۴ تا ۶ هفته است.
- ۸- از برقراری رابطه ی جنسی بعد از یک غذای سنگین خودداری کنید.
- ۹- از خوردن مقدار زیاد مشروبات الکلی قبل از رابطه خودداری کنید.
- ۱۰- داروهای خود را در دسترس قرار دهید، تا در صورت لزوم به سرعت مصرف کنید.

بیماری عروق قلب مساله ای مهم است که در آن تنگ شدن عروق تغذیه کننده قلب رخ می دهد.

عوامل خطرزا برای قلب :

این عوامل مشکلات و شیوه های غلط زندگی هستند که خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهند. این عوامل با آگاهی از سوابق سلامتی، انجام معاینات پزشکی و تعدادی آزمایش قابل شناسایی هستند. مجموع عوامل خطرزای هر فرد، شیوه درمانی وی را مشخص می نماید.

عوامل خطرزای مهم عبارتند از :

۱. مقدار نامناسب چربی (کلسترول) خون
۲. فشار خون بالا
۳. مصرف سیگار، پپ و قلیان
۴. بیماری قند خون (دیابت)
۵. چاقی یا افزایش وزن
۶. عدم تحرک کافی متناسب با سن
۷. سن بیشتر از ۵۵ سال (برای آقایان) و بیشتر از ۶۵ سال (برای خانم ها)
۸. سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری عروق قلبی

مصرف سیگار – بازی با آتش !

سیگار کشیدن منجر به افزایش خطر بیماری های قلبی به دلایل متعدد می شود. اولاً اینکه نیکوتین، مونواکسید کربن و سایر مواد موجود در سیگار به دیواره عروق آسیب می رسانند. در نتیجه محل نفوذی برای کلسترول در گردش در خون و رسوب به صورت پلاک آترواسکلروزی باز می کنند. همچنین سیگار کشیدن باعث انقباض رگ ها و تنگ شدن مجرای عبور خون و در نتیجه کاهش میزان خون برای عضله قلب می شود. همچنین ممکن است زیان های ناشناخته دیگری نیز وجود داشته باشد .

فشار خون بالا :

فشارخون بالا یا هیپرتانسیون به معنی افزایش فشار خون در زمان عصبانیت و اضطراب نیست بلکه در این شرایط خون با فشار بیش از حد طبیعی به جداره عروق برخورد می کند و در اثر این پدیده جداره عروق به تدریج تخریب می شود. در نتیجه کلسترول بیشتری بر روی جداره های آسیب دیده عروق رسوب می کند و پدیده آترواسکلروز دیواره عروق تشدید می شود .

افزایش وزن و چاقی :

همانطور که گفته شد افزایش وزن و چاقی هر دو باعث افزایش بار روی قلب می شوند. و کاهش وزن به کم شدن این بار اضافی و همچنین سایر عوامل خطرزای گفته شده کمک می کند .

حمله یا انفارکتوس قلبی :

حمله قلبی یا انفارکتوس هنگامیکه یکی از عروق قلب توسط پلاک یا لخته خون مسدود می شود رخ می دهد. هنگامیکه این امر رخ می دهد بخشی از عضله قلب که پس از محل انسداد قرار دارد اکسیژن دریافت نمی کند و در نتیجه از بین می رود. اگرچه غالباً افراد از حمله قلبی جان سالم بدر می برند اما بیماری می تواند کشنده باشد .

نکته :

فعالیت پیشنهادی به شما شامل پیاده روی می باشد و در صورت تمایل به ورزشهایی مانند دوچرخه سواری یا شنا باید با هماهنگی با پزشک معالج و بصورت سبک انجام گردند .

۱- بهترین ورزش پیاده روی است. ابتدا با ۲ تا ۵ دقیقه شروع کرده و سپس روزانه یک تا ۲ دقیقه به آن اضافه کنید تا به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسد .