آشنایی با سکته قلبی؛ علائم، پیشگیری و اقدام سریع



سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی (حمله قلبی) زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون به بخشی از عضله قلب کاهش یافته یا قطع شود. این مشکل معمولاً به دلیل بسته شدن رگ‌های تغذیه‌کننده قلب توسط لخته خون یا تجمع چربی در دیواره رگ‌ها ایجاد می‌شود. تشخیص و درمان سریع می‌تواند از آسیب جدی به قلب جلوگیری کند.

علائم هشداردهنده سکته قلبی

علائم ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد، اما نشانه‌های شایع عبارت‌اند از:

- **احساس فشار، سنگینی، سوزش یا درد در وسط قفسه سینه که چند دقیقه طول بکشد یا دوباره برگردد.**

- انتشار درد به دست‌ها، به‌خصوص دست چپ، شانه، گردن، فک یا پشت.
- تنگی نفس، با یا بدون درد قفسه سینه.
- تعریق سرد، رنگ‌پریدگی یا احساس ضعف شدید.
- تهوع، استفراغ یا سرگیجه.
- احساس اضطراب شدید یا حس غیرعادی ناخوشی.

در زنان، سالمندان و افراد مبتلا به دیابت ممکن است علائم کمتر واضح باشد و گاهی فقط با خستگی شدید، تنگی نفس یا ناراحتی مبهم بروز کند.

در صورت مشاهده علائم چه کنیم؟

- علائم را نادیده نگیرید و منتظر بهتر شدن خودبه‌خودی نباشید.
- فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
- بیمار را در وضعیت استراحت قرار دهید و از فعالیت بدنی جلوگیری کنید.
- در صورت امکان، از آمبولانس استفاده کنید؛ زیرا تیم اورژانس می‌تواند اقدامات اولیه را زودتر آغاز کند.
- داروهایی مانند آسپرین فقط در صورت توصیه پزشک یا طبق دستور قبلی پزشک مصرف شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر سکته قلبی

- فشار خون بالا
- دیابت
- چربی خون بالا
- مصرف دخانیات
- کم‌تحرکی
- اضافه‌وزن و چاقی

- استرس طولانی‌مدت
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی
- تغذیه نامناسب

چگونه از سکته قلبی پیشگیری کنیم؟

- فشار خون، قند خون و چربی خون خود را به‌طور منظم کنترل کنید.
- مصرف نمک، چربی‌های ناسالم و غذاهای فرآوری‌شده را کاهش دهید.
- میوه، سبزیجات و غذاهای سالم را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.
- فعالیت بدنی منظم طبق توانایی و نظر پزشک داشته باشید.
- از مصرف سیگار و سایر دخانیات پرهیز کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را منظم مصرف کنید.
- برای معاینات دوره‌ای و بررسی عوامل خطر به پزشک مراجعه کنید.

پیام مهم برای بیمار و خانواده

زمان در سکته قلبی اهمیت زیادی دارد .هرچه درمان زودتر شروع شود، احتمال حفظ عملکرد قلب و کاهش عوارض بیشتر است. شناخت علائم و اقدام سریع می‌تواند جان بیمار را نجات دهد.

واحد آموزش سلامت

بیمارستان خصوصی شفا لاهیجان