

سکته قلبی و پیشگیری از آن



تهیه شده در واحد آموزش
بیمارستان آسیا

انفارکتوس میوکارد (MI) معمولاً به علائم انسداد حاد یکی از عروق کرونر و قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله قلب اتفاق می افتد در صورتی که یک گروه کرونر مسدود شود ، ۸-۱۰ ثانیه آن ناحیه می تواند بدون اکسیژن و به صورت عادی تحمل کرده و بعد از ۸-۱۰ ثانیه دچار ایسکمی می شود و ایسکمی ۲۵ دقیقه طول می کشد. اگر این ۲۰ دقیقه تغذیه عادی قلب شروع شود ، ایسکمی از بین می رود ولی اگر ایسکمی ادامه یابد این ناحیه دچار آسیب می شود و بعد از گذشت ۶-۴ ساعت سلول های این منطقه از مرکز شروع به نکروز شدن می کنند و سلولی که نکروز شد غیرقابل بازگشت می باشد

علل سکته قلبی : تصلب شرایین ، اسپاسم عروق کرونر ، التهاب و پارگی عروق
علائم: درد سینه بسیار شدید که بیمار احساس مرگ قریب الوقوع می کند و این درد معمولاً حین فعالیت بدنی یا در هنگام استراحت ایجاد می شود و بیشتر از ۲۰ دقیقه طول می کشد و همراه با عرق سرد ، تهوع و استفراغ می باشد.

فشارخون بالا به دلیل بالا رفتن آدرنالین (اگر فشارخون پایین باشد خطرناک است و ممکن است بیمار دچار شوک شود چرا که در اوج استرس قلب نتوانسته فشار را بالا ببرد

تشخیص:

- علائم بالینی (درد قفسه سینه ، تعریق، تغییرات فشارخون، رنگ پریدگی)
- علائم ECG
- مطالعات آزمایشگاهی
- تعیین سطح آنزیم های خون
- اکوکاردیوگرافی

درمان :

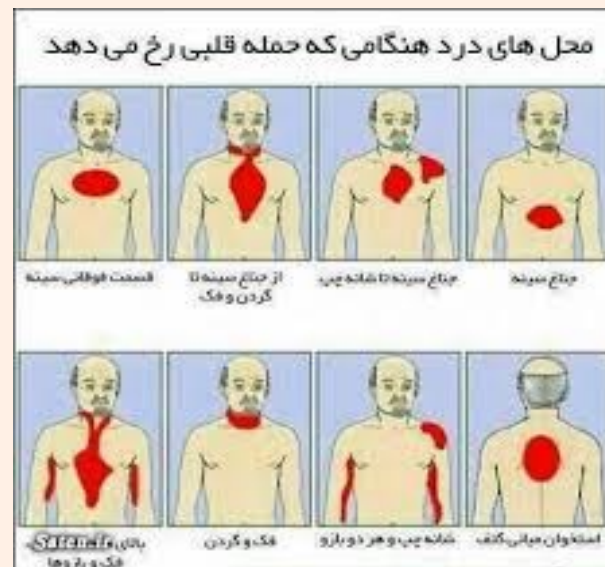
هدف از درمان شامل موارد زیر است:

۱. تسکین درد
۲. جلوگیری از عوارض بیماری و حمله بعدی
۳. بازتوانی بیمار در دراز مدت



- درمان فشار خون : فشارخون بالا می تواند تنش درون عروق و خود قلب را افزایش دهد.

- رژیم غذایی مناسب (سبزی و میوه زیاد و خوردن چربی کم، قند و گوشت کم)
- حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز
- کنترل بیماری هایی از قبیل دیابت، فشارخون بالا و کلسترول
- دوری از محیط پراسترس
- استراحت به مدت نیم ساعت یا کمی بیشتر در میانه روز می تواند فشارخون را پایین آورد و در نتیجه سبب کاهش خطر حمله قلبی تا ۱۰ درصد شود.
- حفظ وزن طبیعی



پیشگیری :

با تغییر سبک زندگی به یک سبک سالم می شود از خطر بیماری های قلبی پیشگیری نمود . عوامل اساسی یک سبک زندگی سالم شامل:

ترک سیگار: سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب به دیواره عروق می شود و فرایند تنگ شدن را سرعت می بخشد. ترک سیگار خطر اضافه را ظرف چند سال کاهش می دهد.

اقدامات در صورت تشخیص انفارکتوس:

- استراحت مطلق (چون هر فعالیتی بار کاری قلب را بالا می برد)
- پوزیشن نیمه نشسته یا نشسته ، چون در پوزیشن نشسته جابجایی خون از تنه به دست و پا صورت گرفته و در نتیجه بازگشت وریدی کاهش یافته و در نتیجه اتساع ریه بهتر و ریه کاملاً باز و بار کاری قلب کمتر می شود. افزایش بار کاری باعث افزایش ناحیه نکروزه می شود.
- وقتی بیمار در پوزیشن نشسته قرار می گیرد فشار دیافراگم به قفسه سینه وجود ندارد.
- اکسیژن رسانی (۲-۴ لیتر در دقیقه)
- دارودرمانی (مرفین ، هپارین ، TNG)

