

## سکته قلبی

### بیماری انفارکتوس میوکارد (MI) :

یک حمله یا سکته قلبی زمانی رخ می دهد که یک منطقه از عضله قلب به علت نرسیدن اکسیژن کافی به آن محل دچار صدمه دائمی یا مرگ شود . بیشتر حملات قلبی توسط یک لخته که یکی از رگ های قلب را مسدود می کند ایجاد می شوند . لخته معمولا در یک رگ قلب که قبلا باریک شده تشکیل می شود . لخته درون رگ قلب جریان خون و اکسیژن رسانی به عضله قلبی را مختل می کند و سبب مرگ سلول های قلبی را در آن ناحیه می شود . ماهیچه قلبی آسیب دیده ، توانایی خود برای انقباض از دست می دهد و عضله قلبی باقیمانده برای جبران منطقه آسیب دیده وارد عمل خواهد شد .

**عوامل خطر ، علل و عوامل شایع :** علل و عواملی که منجر به ایجاد تنگی عروق و در نتیجه حمله قلبی می شود همان علل و عواملی هستند که بیماری های عروق قلب را ایجاد می کند و به دو دسته غیر قابل تغییر و قابل تغییر تقسیم می گردد که عبارتند از :

### عوامل غیر قابل تغییر :

- افزایش سن - جنسیت - مردان بیش از زنان در سنین پایین تری دچار حملات قلبی می شوند - ارث و سابقه خانوادگی - نژاد

### عوامل قابل تغییر:

- مصرف دخانیات - بالا بودن کلسترول خون - پرفشاری خون - کم تحرکی - چاقی و اضافه وزن - دیابت - نوع رژیم غذایی

### عوامل متفرقه :

استرس - مصرف الکل

### علائم و نشانه های سکته قلبی:

- فشار یا درد قفسه سینه - درد در قفسه سینه ، پشت ، فک و سایر نواحی بالای بدن که بیش از چند دقیقه طول بکشد یا از بین برود و برگردد - تنگی نفس - تعریق - حالت تهوع - استفراغ - اضطراب - ضربان قلب سریع

### تشخیص :

برای تعیین اینکه آیا شما دچار حمله قلبی شده اید یا خیر "پزشک سابقه علائم شما و همچنین علائم حیاتی شما مانند فشار خون را بررسی می کند . سپس پزشک معاینه فیزیکی را با توجه خاص به قلب ، کامل می کند .

پزشک شما همچنین اگر مشکوک باشد که شما دچار حمله قلبی شده اید تعدادی آزمایش را انجام خواهد داد .

ECG (الکتروکاردیوگرام) برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب انجام می شود.

همچنین از آزمایش خون برای بررسی پروتئین هایی که با آسیب قلبی مرتبط هستند مانند تروپونین استفاده می شود .

**درمان :** حملات قلبی نیاز به درمان فوری دارند . و بیشتر درمان ها در اورژانس شروع می شوند .

درمان ممکن است شامل مصرف داروهایی برای رفع لخته های خون ، کاهش درد یا کاهش ضربان قلب باشد .

### مراقبت در منزل :

- بامشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید .

مصرف جگر ، مغز ، قلوه ، تخم مرغ ، روغن های اشباع شده مانند کره خامه را محدود کنید به جای آن ها انواع روغن های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان ، سویا ، زیتون ، کنجد و ... مصرف کنید گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید .

- از مصرف زیاد کافئین ( قهوه ، چای ، نوشابه های حاوی کولا ) که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب کنید . از پر خوری پرهیز نمایید .

- استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها ، می تواند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند

- دو راه مناسب برای کاهش وزن محدود کردن انرژی مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد .