

حمله قلبی چیست ؟

آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است .هیچگاه مشکلات قلبی را فراموش نکنید چرا که موضوع آنها چیزی غیر از مرگ و زندگی نمی باشد . برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشداردهنده حمله قلبی باید زیاد باشد، چرا که شمارا در کمک به خودتان و نزدیکانتان توانمندتر می کند. واکنش و عملکرد سریع باعث نجات بسیاری از زندگی ها می شود. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند. اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه میباشند .در این قسمت برخی از علائم حمله قلبی ذکر می شوند:

احساس ناراحتی ، فشار ، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره بر گردد.

احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت ، گردن ، فک یا معده

تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه

سایر علائم مانند تعریق سرد ، تهوع یا سبکی سر

چه چیزی سبب حمله قلبی می شود ؟

یک حمله قلبی زمانی رخ می دهد که جریان خون به ناحیه ای از قلب قطع می شود(اغلب توسط یک لخته خون) این حالت اغلب بدین دلیل رخ می دهد که سرخرگهای تامین کننده خون عضلات قلب بدلیل رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد که پلاک نامیده می شود ، بتدریج ضخیم تر ، سفت تر و تنگ ترمی شوند. اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین کم کم عضله قلبی که توسط رگ مزبور خونرسانی می شود، می میرد هرچه که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر، آسیب بیشتر می شود .زمانیکه عضله قلبی بمیرد، آسیب قلبی دائمی خواهد بود.

چگونه من می توانم بهبود پیدا کنم ؟

ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید:

از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید . غذاهای سالم مص رف نمایید ، از لحاظ جسمانی فعال باشید و در صورتیکه از دخانیات استفاده می کنید ، آنرا ترک نمایید.

از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد ممکن، سوال کنید.

پرسید که شما چه موقع می توانید به سر کار خودتان برگردید ، رانندگی کنید و یا رابطه جنسی داشته باشید و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید، چه کاری باید انجام دهید . آنها می توانند به پرسش های شما پاسخ داده و مطالب دیگری را نیز توضیح دهند . به یک برنامه بازتوانی قلبی در منطقه خود پیوندید.

چگونه من می توانم از حمله قلبی پیشگیری نمایم؟

حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی میباشید ، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند . از پزشک یا پرستار خود کمک بخواهید . شما می توانید اهدافی را تعیین نمایید که بواسطه آنها میزان خطر حمله قلبی مجدداً کاهش می یابد:

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.
- در صورت بالا بودن فشار خونتان ، آنرا درمان نمایید.
- از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و نمک استفاده نمایید.
- دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته ورزش نمایید.
- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.
- پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.
- داروهای خود را درست مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.
- اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید ، قند خون خود را کنترل نمایید.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکته مغزی شده اید ممکن است است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر بسیار مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید