



## سکته قلبی

کد: ED-PM-047-01	
تاریخ انتشار	۹۳/۱۰/۲۰
تاریخ بازنگری	۹۴/۱۰/۲۰
منابع	پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران راههای پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی عروقی تالیف دکتر طاهره سماوات و علی حجت زاده- دکترشمس و....
تایید پزشکان	آقای دکتر



قزوین ، خیابان فردوسی ، بالاتر از چهارراه فردوسی ، جنب مرکز دیالیز  
تلفن: ۷۰-۳۳۳۳۶۵۱۶۰

وب سایت: [www.mehreganhospital.ir](http://www.mehreganhospital.ir)  
پست الکترونیکی: [mehreganhospital@IRAN.IR](mailto:mehreganhospital@IRAN.IR)

:

## برای پیشگیری از حمله قلبی

فشار خونتان را کنترل کنید

سطح کلسترول تان را کنترل کنید.

اگر سیگاری هستید سیگار را ترک کنید

غذای کم چربی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و فاقد

روغن حیوانی مصرف کنید

بیماری قند را کنترل کنید

اگر چاق هستید وزن تان را کم کنید

روزانه یا چند بار در هفته پیاده روی یا سایر ورزشهایی که

کار آیی قلب را بهبود می بخشد انجام دهید.(ابتدا با

پزشک خود مشورت کنید

اگر دارای یک یا چند فاکتور خطر بیماریهای قلبی هستید

، با پزشکتان در مورد تجویز آسپرین برای پیشگیری از

حمله قلبی تماس بگیرید

بعد از یک حمله قلبی ، پیگیری بیمار برای کاهش خطر

بروز یک حمله دیگر ضروری است.اغلب یک برنامه

باز توانی قلبی برای بازگشت به زندگی روزمره توصیه می

شود.برنامه ورزش، تغذیه، و داروها را مطابق تجویز

پزشکتان ادامه دهید

## عوامل خطر:

سیگار، فشار خون بالا، چربی زیاد رژیم غذایی، کنترل نامناسب کلسترول خون، بیماری قند خون، جنس مذکر، سن، وراثت

**بسیاری فاکتورهای خطر نامبرده به اضافه وزن مربوط است.**

## علائم:

درد سینه پشت جناق (استخوان وسط سینه) یک علامت عمده حمله قلبی است، ولی در بسیاری افراد، بخصوص در افراد مسن و بیماران دیابتی درد ممکن است ناچیز یا حتی اصلاً وجود نداشته باشد (بنام "حمله قلبی خاموش"). اغلب درد از ناحیه سینه شما به بازوها یا شانه، گردن، دندانها، فک، شکم یا پشت انتشار می یابد. گاهی اوقات درد تنها در یکی از این نواحی احساس می شود. غش کردن، تهوع یا نفس تنگی، سرفه، احساس سبکی سر - استفراغ سرگیجه، تعریق، که ممکن است شدید باشد، احساس "نزدیک شدن به مرگ"، اضطراب

**درد بطور معمول بیش از ۲۰ دقیقه طول**

**می کشد و کاملاً با استراحت یا**

**نیتروگلیسرین برطرف نمی شود. در حالیکه**

**درد آنزین با هر دو برطرف می شود.**

درد ممکن است شدید و زیاد یا خفیف و

نامشخص باشد درد به صورتهای زیر احساس می شود.

**حالت فشاری یا چیز سنگین، نوار محکم دور سینه حالت سوء هاضمه**

**"یک فیل روی سینه [ شما ] نشسته است"**

## هر چه زودتر کمک بخواهید

اگر فکر می کنید شما یا شخص دیگری احتمالاً یک حمله ی قلبی خواهید داشت، برای جلوگیری از مرگ یا ناتوانی به طور سریع و فوری اقدام کنید و بیش از چند دقیقه (حداکثر ۵ دقیقه) معطل نشوید و بعد به اورژانس ۱۱۵ تلفن کنید



## چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوص اسید فولیک هستند. ماهی های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفید می باشند.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی سیر روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)،

## از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند. همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آنها سبب افزایش سطح ال دی ال می شود.

انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تغذات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشار خون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می کند.