سکته قلبی

فرایندی است که در ان قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان قلب بطور دایمی از بین می رود.

سکته قلبی با چه علائمی همراه است؟

- درد ناگهانی و معمولاً قسمت و پائین استخوان جناغ بالای شکم.

درد سکته قلبی سنگین و فشاردهنده است و امکان دارد به شانه ها ، بازوی چپ و در مواردی به فک وگردن انتشار پیدا کند. درد قلبی سکته خود بخود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یا نیتروگلسیرین برطرف نمی شود.

- نبض‌سریع ،نامنظم، ضعیف یا حتی غیر قابل‌لمس
- تنگی نفس
- رنگ پریدگی
- عرق سرد
- سرگیجه یا احساس سبکی
- تهوع و استفراغ

بیمار مبتلا به دیابت در صورتی که دچار قلبی سکته شود ممکن است چندان از درد شکایت نکند .

آیا می دانید ۸۰درصد از سکته های قلبی قابل پیشگیری است؟

راه های پیشگیری

سبک زندگی سالم

سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه تحرک بدنی،استرس،مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود امده است.شیوه زندگی

پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره ،خواب ،غذا،بهدا شت،اداب و رسوم،کار،بازی ،**سرگرمی**،وقت گذرانی،روابط اجماعی،طرز تفکر،رفتار،احساسات و عواطف می باشد.

تغذیه سالم رژیم غذایی سالم، رژیمی است که به حفظ و بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. رژیم غذایی سالم مواد مغذی لازم، مایعات کافی، آمینو اسید و اسیدهای چرب لازم، ویتامین ها و مواد معدنی کافی و همچنین کالری لازم را برای بدن فراهم آورد. رژیم غذایی سالم نیازهای اساسی بدن را بدون اینکه شما را دچار اضافه وزن و بیماری کند، برای شما فراهم می‌کند.

ورزش و سلامتی قلب یک برنامه ورزشی خوب و مؤثر برای سلامت قلبی و تناسب اندام سه بخش دارد :ورزش های ایروبیک، تمرینات قدرتی و تمرین هایی برای افزایش انعطاف پذیری بدن .از جمله این ورزشها می توان پیاده روی تند ، دویدن آرام ، دوچرخه سواری و شنا را نام برد .

در صورت داشتن بیماری قلبی با پزشک خود در مورد ورزش مناسب مشورت کنید.

سیگار و دخانیات را ترک کنید

در معرض دود و دم و تنباکو و سیگار (دود دست دوم) قرار نگیرد.

از استرس و اضطراب و فشار های روانی پرهیز کنید

استرس زیاد می تواند باعث افزایش فشار خون و ضربانات قلب شود و در نتیجه کار قلب را سخت تر کند. بر اساس مطالعات اضطراب و استرس برای سلامت قلب مضر است. در بررسی های انجام شده در این زمینه به این نتیجه رسیدند که اضطراب می‌تواند باعث بروز یا تشدید بیماری عروق کرونری قلب و همچنین مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی شود. براساس آمار افراد مضطرب در مقایسه با افرادی که اضطراب کمتری دارند ۲۶درصد بیشتر دچار بیماری کرونری قلب می‌شوند و ۴۸درصد بیشتر در اثر بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند.