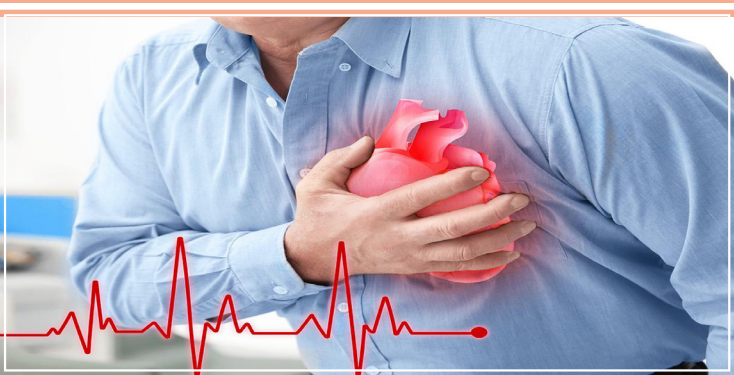




سکته قلبی را شکست دهیم



حمله قلبی ممکن است در هر شرایطی رخ دهد

در حال استراحت یا خواب پس از افزایش ناگهانی فعالیت بدنی فعالیت در هوای سرد پس از استرس شدید عاطفی یا فیزیکی یا بیماری

تغذیه خوب برای سلامت قلب شما اهمیت دارد.

رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، غلات، پروتئین های ناب (مانند ماهی، مرغ، لوبیا و حبوبات)، آجیل و روغن زیتون را انتخاب کنید. محصولات لبنی کم چرب را انتخاب کنید، مثل شیر 1% از مصرف نمک و چربی، غذاهای فرآوری شده و فست فود اجتناب کنید. فرآورده های حیوانی مثل خامه و تخم مرغ را محدود کنید. برچسب ها را بخوانید و از "چربی اشباع" و چیزهایی که حاوی چربی های "هیدروژنه" هستند دوری کنید.

کلینیک های فعال در بیمارستان مهر

نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
پرستاری خود مراقبتی قلب	طبقه همکف جنب بخش قلب	۷-۱۴	۶۰۲ ۶۰۳	ارائه خدمات آموزشی، کنترلی برای بیماران ترخیص شده از دپارتمان قلب
شیر مادر	طبقه دوم بخش جراحی ۴ اتاق ۲۲۰	۲۴ ساعته	۳۲۰	ارائه آموزش های شیردهی و رفع مشکلات در زمینه شیردهی و گذاشتن شیردوش
آموزش سلامت همگانی	طبقه همکف واحد مراقبت های روزانه	۷:۳۰-۱۰	۱۷۷	ارائه آموزش در مورد دیابت فشار خون و سرطان و گرفتن فشار خون و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان
اطفال	طبقه منهای یک جنب نگهبانی	۹-۱۱ ۱۷:۳۰-۱۹	۵۸۷	ارائه آموزش در مورد شیردهی و کنترل نوزاد و انجام اقدامات لازم و فتوتراپی

شماره: MH/ED/۱۳۰.۲۱۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۸/۱

تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۸/۱۲/۱ گروه هدف: بیماران و همراهیان

منبع: وب سایت Medline plus وب سایت بیمارستان: Mehrhospital.com

عوامل خطر ساز که می توانید تغییر دهید:

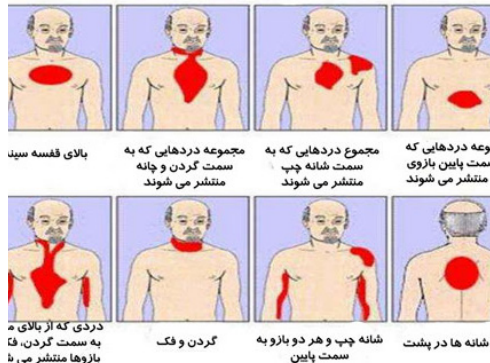
***سیگار نکشید.
***کلسترول، دیابت و فشار خون خود را از طریق رژیم غذایی، ورزش و در صورت نیاز با داروها کنترل کنید.
***حداقل ۱۵۰ دقیقه (۵-۲ ساعت) در هفته ورزش شدید یا متوسط مانند پیاده روی سریع و شنا داشته باشید.
***تناسب وزن داشته باشید. اگر اضافه وزن دارید همین الان برنامه کاهش وزن را آغاز کنید.

***استرس خود را کاهش دهید.
***به اندازه کافی بخوابید. تا ۹ ساعت خواب شبانه کافی است. کم خوابی خطر ابتلا به فشار خون بالا، چاقی، دیابت و در نتیجه بیماری قلبی را افزایش می دهد.
***اگر خروپف می کنید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. شاید خرخرهای شما ریشه در آپنه یا توقف تنفس شبانه‌گاهی داشته باشد که می تواند موجب فشار خون بالا و سایر مشکلات پزشکی بشود و خطر سکته قلبی و مغزی را بالا ببرد.

عوامل خطر ساز که نمی توانید تغییر دهید:

سن: خطر بیماری قلبی با سن افزایش می یابد.
جنسیت: در مردان خطر ابتلا به بیماری قلبی بیشتر است. پس از یائسگی، خطر ابتلا در زنان در معرض خطر با مردان یکسان است.
ژن: اگر سابقه قلبی در خانواده وجود دارد، خطر ابتلا بیشتر است.
نژاد: آمریکایی های آفریقایی، سرخپوستان آمریکایی، هاوایی ها و بعضی از آمریکایی های آسیایی بیشتر در معرض خطر مشکلات قلبی هستند.

محل های درد قفسه سینه در حین اولین یا سینه



با سلام

بیشتر حملات قلبی بوسیله یک لخته خون ایجاد می شود که یکی از عروق کرونر را مسدود می کند. عروق کرونر، خون و اکسیژن را به قلب می رسانند. اگر جریان خون مسدود شود، قلب دچار کمبود اکسیژن شده و سلول های قلب می میرند.

علائم سکته قلبی

***احساس فشار یا سوزش در قفسه سینه.
***احساس ناراحتی در شانه، گردن، فک، گلو یا پشت.
***احساس ناراحتی در معده
***سایر علائم شامل تعریق سرد، تهوع یا احساس سبکی سر