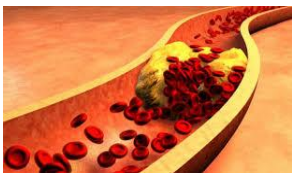


## حمله حاد قلبی



سکته قلبی یکی از شایعترین بیماریها در جهان به شمار می آید که اگر در زمان طلایی تشخیص داده و درمان شود میتواند باعث افزایش شانس بهبود بیمار و بازگشت وی به زندگی شود.



### ✓ علت ایجاد حمله قلبی

قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله قلب به علت انسداد عروق خورسان قلبی (عروق کرونر)، باعث آسیب عضله آن منطقه شده و سکته قلبی رخ میدهد.

### ✓ عوامل خطر ساز سکته قلبی

سیگار کشیدن، فشارخون بالا، چاقی، دیابت، کم تحرکی، سطح بالای کلسترول خون، تاریخچه خانوادگی، استرس، مصرف غذاهای چرب و پر نمک، میتواند باعث تنگی عروق و نهایتا منجر به بیماریهای قلبی شود.

### ✓ علائم سکته قلبی

یکی از شاخص ترین علائم، درد شدید و منتشر قفسه سینه می باشد که ممکن است با کمترین

فعالیت یا حتی در حالت استراحت رخ دهد که معمولا بیشتر از ۲۰ دقیقه به طول می انجامد. این درد ممکن است به فک، گردن بازوها و کتف انتشار یابد. از علائم همراه دیگر می توان از تعریق سرد، تهوع و استفراغ، آروغ زدن، تنگی نفس، احساس بیحالی و سیاهی رفتن چشمها همچنین از دست دادن موقت هوشیاری نام برد.



### ✓ اقدامات اولیه در مواجهه با بیمار

#### مبتلا به حمله حاد قلبی:

سعی کنید بر روحیه خود مسلط باشید و تمام تلاش خود را جهت کاهش اضطراب بیمار به کار ببرید و از سروصدا و گریه و سایر مواردی که باعث افزایش اضطراب بیمار می شود خودداری کنید.

- بیمار در استراحت مطلق باشد و از هر گونه حرکات اضافی منع گردد. بهتر است تا حد امکان در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرد.
- لباسهای تنگ بیمار را آزاد کنید (بیمار را در وضعیتی بگذارید که تنفس راحتی داشته باشد و در معرض اکسیژن هوا قرار گیرد).
- اجازه خوردن و آشامیدن را به بیمار ندهید.
- در صورتی که مددجو مشکلات خونریزی دهنده و انعقادی نداشته باشد، می تواند از داروی آسپرین استفاده کند (مثلا دو قرص آسپرین ۸۰ و یا ۱۰۰ میلی گرم جویده شود)

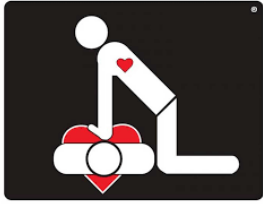
اگر بیمار کپسول زیر زبانی نیتروگلیسرین دارد میتواند یک عدد زیر زبان بگذارد اگر بعد از چند دقیقه بهبودی حاصل نشد میتواند برای بار دوم نیز استفاده کند در صورتیکه همچنان درد تخفیف نیافت مجاز است نهایتا سومین کپسول زیر زبانی را نیز مصرف کند (در مصرف این دارو بایستی فشار خون بیمار را در نظر داشته باشید که پایین تر از حد طبیعی نباشد).

- سریعا بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی انتقال داده و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- داروهای مصرفی بیمار را در دسترس قرار گیرد.

### چگونه می توان از حمله قلبی پیشگیری کرد:

۱. وزنتان را کنترل کنید.
۲. سیگار نکشید و از افراد سیگاری به دور باشید.
۳. فشارخون و قند خون خود را کنترل کنید.
۴. رژیم غذایی سالم داشته باشید.
۵. از میوه و سبزیجات بیشتری استفاده کنید.
۶. غذاهای کم نمک و کم چرب مصرف کنند.
۷. ورزش را فراموش نکنید.
۸. از استرس و اضطراب خود بکاهید.





## ❖ احیاء قلبی - ریوی

در زمان مواجهه با شخصی که دچار کاهش سطح هوشیاری شده (اصطلاحاً غش کرده و یا بیهوش شده جهت امدادرسانی ابتدا بایستی به موارد زیر دقت کنید:

در قدم اول، سطح هوشیاری بیمار را ارزیابی کنید به این صورت که: با تکان دادن شانه های

بیمار، او را صدا بزنید " اگر چشمانش را باز نکرد و پاسخ مناسب به شما نداد در قدم بعد سریعاً تنفس وی را چک کنید. توجه کنید که آیا قفسه سینه بیمار بالا و پایین می رود و یا صداهای تنفسی او را می شنوید؟

• اگر بیمار تنفس دارد، او را در حالت خوابیده به پهلو برگردانده و مدام تنفس او را پایش کنید و سریعاً با ۱۱۵ تماس بگیرید. (به بیمار چیزی نخورانید)

• در حالت دوم اگر بیمار هوشیار نبوده و نیز تنفس موثر ندارد، برای باز کردن راه هوایی، بیمار را در حالت دراز کش قرار دهید، یک دست خود را بر روی پیشانی بیمار گذاشته و به سمت پایین و عقب بکشید و با دست دیگر قسمت استخوانی چانه را به بالا فشار دهید.



✓ برای دادن تنفس به بیمار بایستی:

➤ ناجی یک دم با عمق طبیعی کشیده و بازدم خود را وارد دهان مددجو کند. (با یک دست پیشانی بیمار را به سمت عقب کشانده و با انگشتان همان دست پره های بینی او را ببندد). بدون اقدام دیگری اجازه دهید بیمار یک ثانیه بازدم داشته باشد.



➤ در احیاء قلبی ریوی، به ازای هر ۳۰ بار ماساژ قلبی ۲ تنفس داده می شود.

## ❖ چگونه احیاء قلبی - تنفسی انجام دهیم؟

- قبل از شروع هر اقدامی با حفظ خونسردی سریعاً با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- به سرعت و احتیاط، بیمار را به پشت، روی یک سطح صاف و سفت دراز کش قرار دهید.
- زیر سر مددجو چیزی نباشد.
- کنار قفسه سینه بیمار زانو بزنید.

❖ وسط قفسه سینه (تقریباً فاصله بین نوک سینه ها) را در نظر بگیرید و نرمی کف یک دست خود را در آن ناحیه به طور عمود گذاشته و کف دست دیگر خود را روی آن دست قرار دهید، انگشتان را در هم چفت کنید. آرنجها را کاملاً صاف و عمود نگه دارید و تا جایی که می توانید محکم به سمت پایین

فشار دهید اجازه دهید قفسه سینه همان قدر که پایین می رود، به بالا برگردد (توجه داشته باشید که دستتان از قفسه سینه بیمار جدا نشود). می توانید در صورت داشتن مهارت پس از هر ۳۰ بار فشردن قفسه سینه، ۲ بار به بیمار تنفس بدهید. در غیر اینصورت به ماساژ قلبی اکتفا کنید.



❖ فشردن قفسه سینه را متوقف نکنید مگر اینکه مددجو نفس بکشد و یا حرکتی کند.

❖ در صورتی که خسته شدید می توانید بدون ایجاد وقفه، ادامه ماساژ قلبی را به شخص دیگری واگذار کنید

➤ **توجه کنید " در شیرفواران، فشردن قفسه**

**سینه با دو انگشت و در کودکان زیر ۸**

**سال با یک دست انجام میشود.**