

مهمترین علل حملات قلبی شامل :

تنگی رگ خونی به دلیل تشکیل رسوب یا لخته در داخل آن بروز می کند .

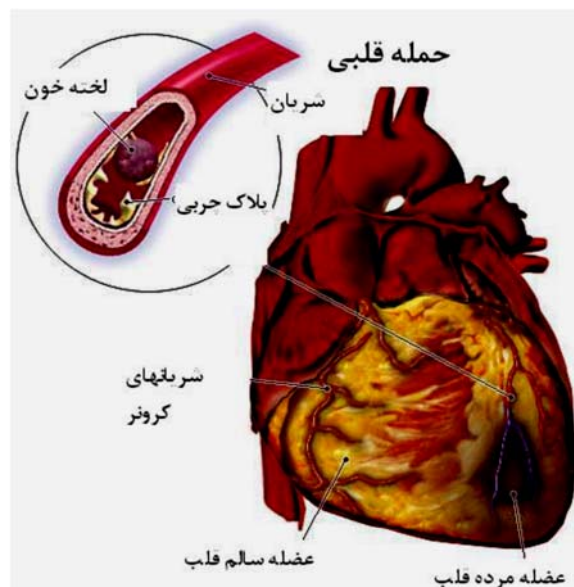
- بالا بودن کلسترول خون و رژیم غذایی ناسالم
- چاقی
- فشار خون بالا
- کشیدن سیگار: سیگار و سموم ناشی از آن منجر به سفت شدن عروق خونی می شود..
- بالا بودن قند خون (دیابت)
- داشتن سابقه حمله قلبی در خانواده
- مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال بیش از دیگران در معرض بیماری های قلبی و عروقی قرار دارند.
- اضطراب و استرس عامل یک سوم ارجاعات بیماران مبتلا به حمله قلبی به بیمارستان به حساب می آید و استرس ناشی از فشار کار، خطر ابتلا به سکته قلبی را می تواند تا دو برابر افزایش دهد.
- نداشتن فعالیت ورزشی منظم
- مصرف بیش از حد نوشیدنی های الکلی
- هوای خیلی سرد باعث تنگ شدن و انقباض رگ ها و در نتیجه بالا رفتن ناگهانی فشار خون می شود. در واقع هرچه هوا سردتر باشد خطر سکته قلبی هم بیشتر می شود.

راههای پیشگیری از بروز حمله ی قلبی:

شما می توانید با برنامه ریزی و کمی تغییر در روش زندگی خود، به پیشگیری از بروز مشکلات قلبی بیشتر کمک کنید:

۱- با ورزش سبک مثل پیاده روی روزانه وزن خود را کاهش دهید.

گاهی حملات قلبی بدون علامت هستند. این حملات به اندازه حملات قلبی علامت دار خطرناک هستند و باید جدی گرفته شوند. ممکن است شما فکر کنید به سوءهاضمه، چاقی یا اضطراب دچار شده اید و به پزشک مراجعه نکنید. ولی تاخیر در درمان ممکن است موجب نقص دائمی کارکرد قلبی یا حتی مرگ شود.



عوامل خطرزا برای حملات قلبی کدامند ؟

دانستن اینکه چه عواملی می تواند خطر حملات قلبی را بیشتر کند، به شما کمک می کند تا با کاهش آنها در محیط زندگی خود، خطر بیماری های قلبی را کمتر کنید .

در چه زمانی حمله قلبی رخ می دهد ؟

تنگ شدن رگهایی که عمل خونرسانی به عضله قلب را انجام می دهند، باعث می شود خون و اکسیژن به اندازه کافی به عضله قلب نرسد و قسمتی از عضله قلب دچار اشکال شود.

آسیب عضله قلبی باعث احساس درد و فشار در قفسه سینه فرد می شود و اگر جریان خون ظرف ۲۰ تا ۴۰ دقیقه به قلب برنگردد، عضله قلب شروع به مردن می کند.

علائم حمله ی قلبی:

مهمترین علامتهای حمله قلبی شامل این موارد است :

- احساس درد و فشار در قفسه سینه
- درد فک، دندان و سر درد
- کوتاه شدن عمق تنفس و یا خس خس سینه
- تهوع، استفراغ و سوزش سر دل
- عرق سرد
- درد بازو یا شانه یا پشت
- تنگی نفس و سرفه
- احساس سرگیجه و سبکی سر
- احساس شدید اضطراب که بیشتر شبیه حمله پانیک است.

درباره ی حمله ی قلبی یا سکته ی قلبی چه می دانید؟



۵- استرس اکو

۶- **آنژیوگرافی یا سی تی آنژیوگرافی:** در این روش با استفاده از یک ماده حاجب که به داخل رگ تزریق می شود، از رگهای قلب عکسبرداری می کند و قسمتهایی را که دچار تنگی و انسداد شده را تشخیص می دهند.

پزشک با توجه به نتایج آزمایشات و معاینات قلبی، درمان مناسب حال شما را شروع می کند.

درمان:

- **تغییر سبک زندگی:** گاهی اوقات با ترک عادات اشتباه می توان به راحتی حمله قلبی را درمان کرد. از جمله عادات اشتباه می توان به مصرف دخانیات، رژیم غذایی پرچرب، نداشتن برنامه ورزشی منظم و مناسب، کنترل نکردن استرس و فشارهای روحی و کنترل نکردن بیماریهای زمینه ای اشاره کرد.
- **دارو درمانی:** درمان معمولاً با دارو آغاز می شود. بنابراین کاربرد صحیح دارو، میزان تجویز شده و زمان مصرف آن برای نتیجه بهتر درمان، امری زیربنایی است.
- **آنژیوگرافی:** درمانهای جدیدتر و بسیار موثرتری در حمله قلبی چندین سال است که جای خود را در مراکز معتبر ایرانی و جهانی باز کرده است که در آن بیمار را به سرعت به واحد کت لب (بخش آنژیوگرافی) برده و با بکاربردن بالون و فنرهای مخصوص، رگ مسدود شده را باز می کنند، اما در این روش هم، ادامه ی درمان با داروهای تجویز شده توسط پزشک بسیار مهم است.
- **جراحی قلب:** در صورتیکه شدت آسیب زیاد باشد و تغییر سبک زندگی و مصرف دارو برای درمان بیماری کافی نباشد، جراحی قلب به عنوان راه حلی مناسب پیشنهاد می شود.

۲- با استفاده از رژیم کم چرب وزن خود را کاهش دهید.

۳- اگر فشار خون و یا قند خون یا چربی خون شما بالاست، هرچه زودتر تحت نظر پزشک، درمان خود را شروع کنید تا دچار مشکلات بعدی نشوید.

۴- سیگار را ترک کنید زیرا به پیشگیری از بروز مشکلات قلبی بیشتر کمک خواهد کرد.

راههای تشخیص حمله قلبی :

در صورتیکه مشکلات قلبی هرچه زودتر تشخیص داده شوند، درمان

بهتر و سریعتر صورت می گیرد و از عوارض ناشی از حمله های قلبی پیشگیری خواهد شد.

بنابراین به محض مشاهده علائم قلبی به خصوص درد یا فشار در قفسه سینه به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

در مراکز درمانی با انجام آزمایشات تشخیصی و معاینات ویژه به بررسی علائم بیماری می پردازند و در صورتی که علائم مربوط به حمله قلبی باشد به سرعت درمان را آغاز می کنند.

مهمترین راههای تشخیص، شامل موارد زیر است :

- ۱- **نوار قلب و تست ورزش:** با گرفتن نوار قلب، فعالیت قلب را ثبت و قسمتی از عضله قلب که دچار کمبود اکسیژن شده و یا از بین رفته است را مشخص می کند. پزشک با مشاهده نوار قلب، بعضی از مشکلات قدیمی قلب را هم تشخیص می دهد.
- ۲- **اکوکاردیوگرافی:** با استفاده از اکو می توان عملکرد بطنها و دریچه های قلبی را مشاهده کرد و مشکلات احتمالی را تعیین نمود.
- ۳- **آزمایشات خونی:** با استفاده از آزمایشات خونی موادی در خون را اندازه می گیرند که بالا رفتن آنها نشانه آسیب قلبی است.
- ۴- **اسکن هسته ای قلب**