

## سکته قلبی

سکته قلبی فرایندی است که در آن ناحیه ای از سلول های میوکارد به طور دائمی تخریب می شوند و در ادامه این فرایند، معمولاً اما نه همیشه در اثر نبود تناسب بین عرضه و تقاضای اکسیژن میوکارد قلب و اختلال در عملکرد آن، مشکلات خون رسانی در کل بدن مشاهده می شود.

### علائم

۱- درد قفسه سینه که به سمت بازوی چپ یا سمت چپ داخل گردن یا امتداد خط فک حرکت می کند ۲- کوتاه بودن تنفس ۳- تعریق ۴- حالت تهوع و استفراغ ۵- ضربان قلب غیر طبیعی ۶- اضطراب ۷- خستگی ۸- درد در قفسه سینه بیش از ۱۰ دقیقه ۹- ضعف عضلانی و دیگر عوامل

### اقدامات اولیه

- ۱- با ۱۱۵ تماس بگیرید
- ۲- مصرف یک آسپرین ۳۲۵ میلی گرم بدون روکش (نه آسگرین بچه)
- ۳- مصرف نیتروگلیسرین
- ۴- در صورت عدم تنفس و ضربان قلب انجام CPR ضروری است

### نبایدها

- ۱- بی تحرکی - فعالیت بدنی کم
- ۲- اضافه وزن
- ۳- استعمال دخانیات (کشیدن سیگار- مصرف الکل و استفاده از داروهایی مثل کوکائین)
- ۴- بالا بودن فشارخون
- ۵- داشتن دیابت
- ۶- داشتن کلسترول خون بالا

### بایدها

- ۱- گرفتن مشاوره ورزشی و انجام فعالیت بدنی ورزشی (یوگا ( تمرینات توانبخشی یوگا بر پایه کاردیو) و پیاده روی- دوچرخه سواری - شنا (با ۶۰ الی ۷۰ درصد  $vo_{2max}$  همچنین ۶۰ الی ۸۰ درصد HR peak انجام گردد)
- ۲- گرفتن مشاوره تغذیه ای
- ۳- گرفتن مشاوره روانی- اجتماعی و مدیریت ان
- ۴- مدیریت کنترل وزن
- ۵- در مورد زنان پائسه استروژن درمانی

