

راههای مقابله با سکته

درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه، ناراحتی قسمت بالای بدن، تنگی نفس، عرق سرد کردن، خستگی، تهوع و سرگیجه علائم شایع حمله قلبی می‌باشند.



درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه، ناراحتی قسمت بالای بدن، تنگی نفس، عرق سرد کردن، خستگی، تهوع و سرگیجه علائم شایع حمله قلبی می‌باشند.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، حملات و سکته قلبی موارد پزشکی بسیار خطرناک زندگی می‌باشند. ممکن است تا حدی شبیه هم باشند ولی دو شرایط پزشکی کاملاً متفاوت است.

آشنایی و درک علائم و نشانه‌های آن‌ها برای درمان سریع بسیار مهم است. تشخیص هر چه سریع تر حمله یا سکته قلبی شانس زنده ماندن و بهبودی کامل را دو چندان می‌کند.

سکته قلبی

حمله قلبی هنگامی رخ می‌دهد که جریان خون به عروق کرونر کاهش یافته و یا مسدود می‌شود و در نتیجه رسیدن جریان خون به قلب متوقف می‌شود.

عروق کرونر که جریان خون عضلات قلب را تأمین می‌کنند، ممکن است به علت تجمع مواد از جمله چربی و کلسترول که به نام پلاک نیز شناخته می‌شوند، باریک شوند.

ایجاد پلاک معمولاً طی چندین سال رخ می‌دهد. اگر پلاک در عروق قلب بشکند، باعث ایجاد لخته خون در اطراف آن می‌شود.

شکل گیری لخته خون می‌تواند جریان خون به عضلات قلب را مخدوش کند. در نتیجه، بخشی از عضله قلب اکسیژن و مواد مغذی کافی دریافت نکرده و اگر این انسداد به سرعت درمان نشود، شروع به مردن می‌کند. در نهایت بافت آسیب دیده شروع به جایگزین شدن با بافت قلب سالم می‌کند.

طبق گزارش انجمن قلب آمریکا، در ایالات متحده در هر ۴۳ ثانیه یک حمله قلبی اتفاق می‌افتد.

علائم شایع حمله قلبی عبارتند از: درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه، ناراحتی قسمت بالای بدن، تنگی نفس، عرق سرد کردن، خستگی، تهوع و سرگیجه.

این علائم می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی از افراد هیچ نشانه‌ای ندارند و یا علائم بسیار خفیف را تجربه می‌کنند، حالتی که به آن «حمله قلبی خاموش» می‌گویند.

سکته مغزی

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که انتقال خون به مغز قطع یا کاهش پیدا کرده باشد. این مسئله مانع از انتقال اکسیژن و سایر مواد مغذی ضروری به بافت مغز می‌شود.

در این شرایط یک رگ خونی که حامل اکسیژن و مواد مغذی به مغز می‌باشد، توسط یک لخته مسدود شده است.

عدم انتقال اکسیژن به سلول‌های مغزی منجر به مرگ این سلول‌ها تنها در عرض چند دقیقه می‌شود.

حمله ایسکمی گذرا (TIA) که به عنوان «سکته مغزی کوچک» نیز شناخته می‌شود، توسط یک لخته موقت اتفاق می‌افتد.

علائم سکته مغزی به بخشی از مغز دچار آسیب شده است بستگی دارد. بیماران می‌توانند مشکلاتی مانند اختلال حافظه، گفتار، کنترل عضلات، و دیگر موارد مرتبط با آن را تجربه کنند.

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به مغز کاهش می‌یابد و یا مسدود شده است.

علائم سکته مغزی شایع عبارتند از: بی‌حسی ناگهانی و یا ضعف در صورت، بازو یا پا که بیشتر در یک طرف از بدن رخ می‌دهد. سردردگی و مشکل در صحبت کردن و یا درک گفتار مشکل ناگهانی در راه رفتن، سرگیجه یا از دست دادن تعادل و هماهنگی مشکل دید در یک یا هر دو چشم سردرد شدید ناگهانی، استفراغ، سرگیجه، یا تغییر در هوشیاری.

عوامل خطر ساز

عوامل مرتبط با خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی که غیرقابل اجتناب است، عبارتند از: سن، سابقه خانوادگی سکته مغزی یا حمله قلبی، نژاد و جنسیت.

افرادی که سابقه سکته مغزی یا قلبی داشته‌اند نیز در معرض خطر بالا هستند. از دیگر عوامل خطرزا می‌توان سیگار کشیدن فشار خون بالا کلسترول بالا اضافه وزن و چاقی دیابت رژیم غذایی نامناسب عدم فعالیت بدنی مواد مخدر و الکل اشاره کرد.

علائم پزشکی مشابه

تشخیص درست حمله قلبی یا سکته بسیار مهم است. از دیگر شرایط پزشکی که نشانه‌های مشابه دارد، عبارتند از: آنژین - نشانه‌های بیماری عروق کرونر است که باعث درد قفسه سینه یا ناراحتی ناشی از عدم دریافت خون کافی به عضله قلب می‌شود. آنژین ممکن است مانند فشار یا درد در ناحیه سینه بروز کند.

مشکلاتی جدی مانند فیبریلاسیون دهلیزی شود که در نهایت منجر به سکته مغزی خواهد شد. لخته خون در ریه سوزش سر دل شدید و یا بازگشت اسید به مری نیز می‌تواند مانند یک حمله قلبی با ایجاد درد شدید قفسه سینه احساس شود.

اختلالاتی مانند هراس، اضطراب، افسردگی و استرس روحی نیز می‌تواند باعث بروز درد قفسه سینه در برخی از افراد شود؛ بنابراین بررسی و درمان به موقع دردهای قفسه سینه بسیار مهم می‌باشد.

برخی از شرایط دیگر مانند میگرن، سردرد و تشنج است که می‌تواند مشابه با علائم سکته مغزی باشند عبارتند از: تومورهای مغزی - در بافت مغز می‌توان علائمی مانند سردرد، ضعف، از دست دادن حس در دستها و پاها، مشکلات در راه رفتن و تغییر در بینایی و گفتار را رخ دهد. فلج بل (Bell's palsy) بیماری ناشی از آسیب به عصب در خارج از مغز است که ممکن است منجر به فلج یا ضعف عضلات در یک طرف صورت و افتادگی صورت شود.

پزشکان اغلب برای کمک به جلوگیری از لخته شدن خون در بیماران سکته مغزی و حمله قلبی مصرف روزانه آسپیرین را تجویز می‌کنند.

درمان‌های دیگر حمله قلبی عبارتند از: دارو حل کننده لخته تزریق کرونری از طریق پوست نیتروگلیسیرین درمان با اکسیژن درمان برای درد قفسه سینه روش‌های پزشکی مانند جراحی.

تغییر در شیوه زندگی مانند رژیم غذایی سالم یا ورزش بازتوانی قلبی نوع درمان برای سکته مغزی بستگی به شرایط هر بیمار متداول عبارتند از: حل کننده لخته مواد مخدر و داروهای دیگر پلاسمینوژن بافتی فعال (TPA) حذف لخته بصورت مکانیکی جراحی درمان کلی سکته مغزی به ناحیه‌های از مغز که آسیب دیده بستگی دارد.

پیشگیری

افراد می‌توانند با پیروی از مجموعه‌ای از فعالیت‌های خطر ابتلا به سکته قلبی و مغزی را کاهش دهد.

نکاتی برای کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته عبارتند از: سیگار نکشیدن کنترل قند خون کنترل استرس کنترل فشار خون و کلسترول اجتناب از مصرف مواد مخدر پیروی از شیوه زندگی سالم همراه رژیم غذایی متعادل و ورزش بخش مهمی از کاهش خطر را تشکیل می‌دهند.