



آنچه باید درباره سکته قلبی بدانید

حمله قلبی معمولا وقتی اتفاق می‌افتد که لخته خونی در مسیر جریان خون عروق کرونری – که تغذیه‌کننده عضله قلبی است ..

سلامت نیوز : حمله قلبی معمولا وقتی اتفاق می‌افتد که لخته خونی در مسیر جریان خون عروق کرونری – که تغذیه‌کننده عضله قلبی است – قرار بگیرد و شریان را مسدود کند. حمله قلبی با نام [171#«سکته عضله قلب](#) نیز شناخته شده و می‌تواند باعث مرگ شود. این حالت بسیار شایع است؛ زیرا افراد علائم خود را با یک بیماری ساده مانند مشکلات گوارشی اشتباه می‌گیرند؛ بنابراین دیر به بیمارستان مراجعه و اقدام‌های درمانی را با تاخیر دریافت می‌کنند. درمان حمله قلبی طی سال‌های گذشته شناخته‌شده، ولی تنها در صورت اقدام فوری اثربخش است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ شیوه زندگی افراد، مواد غذایی که مصرف می‌کنند، میزان ورزش و تمرینی که انجام می‌دهند و روش مواجهه با استرس نقش بسیار بزرگی در نجات از سکته قلبی دارد. از سوی دیگر، روش زندگی سالم از راه کنترل عوامل خطرزا نیز به پیشگیری از سکته قلبی کمک می‌کند.

علائم و نشانه‌ها

نشانه‌های رایج بروز حمله قلبی شامل این موارد است:

– احساس فشار، یک درد فشاری در مرکز قفسه‌سینه که چند دقیقه طول می‌کشد.

– درد از قفسه‌سینه به ناحیه شانه، بازو، پشت، دندان و فك کشیده می‌شود.

– افزایش درد قفسه‌سینه

– گسترش درد به ناحیه فوقانی شکم

– کوتاه‌شدن و شمرده‌شدن تنفس

– عرق‌کردن

– از حال رفتن

– حالت تهوع و استفراغ

علائمی که ممکن است علاوه بر موارد فوق در خانم‌ها دیده شود:

– سوزش قلب و درد شکم

– سرد و مرطوب‌شدن پوست

– سردرد و سرگیجه

علائم غیرشایع حمله قلبی

تمام افرادی که تجربه حمله قلبی دارند، ممکن است تمام علائم ذکر شده را تجربه کرده یا همه آنها را به یک اندازه داشته باشند. بیشتر حمله‌های قلبی به شدت چیزی که معمولا در فیلم‌ها می‌بینید، نیستند و بعضی از افراد حتی هیچ گونه علامت مشخصی ندارند. به هر حال، هرچه علائمی که بروز می‌کند بیشتر باشد، درصد اطمینان برای تشخیص حمله قلبی بالاتر است.

حمله قلبی می‌تواند در هر زمانی؛ از انجام امور روزمره در محل کار یا پیاده‌روی ساده گرفته تا هنگام استراحت اتفاق بیفتد. بعضی از حمله‌ها بسیار ناگهانی اتفاق می‌افتند ولی بعضی افراد که تجربه آن را دارند، علائم هشدار و نشانه‌هایی را از ساعت‌ها یا روزها و هفته‌ها قبل احساس می‌کنند. ساده‌ترین هشدار که ممکن است اتفاق بیفتد، داشتن درد در قفسه‌سینه به طور متناوب است که معمولا با استراحت بهبود می‌یابد. این درد به دلیل کاهش جریان خون قلب ایجاد می‌شود.

بسیاری از افراد حمله قلبی را با حالتی که قلب به طور ناگهانی می‌ایستد، اشتباه می‌گیرند. ایست ناگهانی قلب بر اثر یک اختلال الکتریکی در عمل پمپ قلب ایجاد می‌شود که مانع از رسیدن جریان خون به سایر نقاط بدن می‌شود. حمله قلبی عامل اصلی ایست قلبی است؛ ولی تنها عامل آن محسوب نمی‌شود.

دلایل ایجاد حمله قلبی

وقتی یک یا تعداد بیشتری از شریان‌های تغذیه‌کننده قلب مسدود می‌شوند، خون حاوی اکسیژن به عضله قلب نمی‌رسد و حمله قلبی اتفاق می‌افتد. عروق کرونری به مرور زمان بر اثر انباشته شدن کلسترول باریک می‌شوند. این انباشتگی کلسترول به عنوان پلاک در شریان‌ها شناخته می‌شود و رسوب کلسترول در شریان‌های سراسر بدن «؛آرترواسکلروزیس؛« نامیده می‌شود.

در حمله قلبی، یکی از این پلاک‌ها جدا شده و یک لخته خون تشکیل می‌دهد؛ اگر این لخته به اندازه کافی بزرگ باشد، می‌تواند جریان خون را کاملا مسدود کند. به شرایطی که در آن شریان‌های کرونری به دنبال آرترواسکلروزیس باریک می‌شوند، بیماری شریان کرونری می‌گویند که این بیماری دلیل اصلی بیشتر حملات قلبی است.

یک دلیل غیرشایع حمله قلبی، اسپاسم شریان کرونری است که باعث توقف خون‌رسانی به قسمتی از ماهیچه قلب می‌شود. مواد مخدري مانند کوکائین می‌تواند منجر به اسپاسم عروق کرونری شود. سکتة قلبی می‌تواند بر اثر پارگی شریان قلبی نیز اتفاق بیفتد. از موارد غیرشایع دیگر می‌توان به لخته‌های خونی کوچک یا تومورهایی که از قسمت‌های دیگر بدن منشا می‌گیرند، اشاره کرد.

سکتة قلبی آخرین مرحله از فرآیند گرفتگی عروق است که معمولا چند ساعت طول می‌کشد. با گذشت هر دقیقه بافت قلبی بیشتری بر اثر فقدان خون‌رسانی تخریب می‌شود؛ اگر خون‌رسانی به قلب هرچه سریع‌تر جبران شود، آسیب قلبی به حداقل می‌رسد.

پیامدهای سکتة قلبی

ریتم قلبی غیر عادی: بعد از سکتة قلبی ریتم تپش قلب برهم خورده و گاهی این وضع به مرگ منجر می‌شود.

ناتوانی قلب: گاهی میزان آسیب به بافت قلب به قدری سنگین است که باقیمانده بافت قلب قادر به پمپاژ میزان خون کافی به اندام‌ها نیست. این کاهش خون‌رسانی به ارگان‌ها و بافت‌ها باعث مشکلات تنفسی، سرگیجه و التهاب زانو و پاها می‌شود.

پارگی قلب: قسمت‌هایی از ماهیچه قلب که بر اثر حمله قلبی ضعیف شده‌اند، پاره می‌شوند و سوراخی در قلب ایجاد می‌کنند. این پارگی بیشتر اوقات کشنده است.

مشکلات دریچه‌ای: دریچه‌های قلب با سکتة قلبی آسیب می‌بینند.

تشخیص

معاینه فیزیکی: در ابتدا پزشك يك معاینه فیزیکی کامل انجام می‌دهد و تمامی عوامل خطرزایی را که ممکن است موجب حمله قلبی شده باشد، بررسی می‌کند مانند فشار بیمار، نبض قلب و دمای بدن. سابقه بیماری فرد نیز بررسی و به صدای قلب و ریه توجه

می‌شود.

نوار قلبی: اولین روش تشخیص حمله قلبی، گرفتن نوار قلب است. این کار معمولاً هنگام پرسیدن پرسش‌هایی درباره علائم و سابقه فامیلی از بیمار انجام می‌شود. این آزمایش، فعالیت‌های الکتریکی قلب را ثبت می‌کند. قلب آسیب‌دیده پالس‌های الکتریکی را به درستی هدایت نمی‌کند و ECG وقوع یک حمله قلبی یا احتمال بروز سکتة را نشان می‌دهد.

تست خون: وقتی قلب در حین سکتة آسیب می‌بیند آنزیم‌های قلبی به جریان خون وارد می‌شوند. آزمایش خون، وجود این آنزیم‌ها را نشان می‌دهد.

عکس قفسه‌سینه: در این عکس اندازه قلب، عروق و جریان خون بررسی می‌شود.

اکو کاردیوگرافی: در این روش امواج صوتی و تصویری از قلب ایجاد می‌شود. هنگام اکوکاردیوگرافی امواج صوت به سمت قلب هدایت‌شده و برمی‌گردد و تصویر الکترونیکی از قلب آشکار شده و این تصویر آسیب عضله قلب را نمایان می‌کند.

کاتتریزاسیون عروق کرونری: در این آزمایش باریک‌شدن یا انسداد عروق کرونری مشخص می‌شود. یک ماده رنگی از طریق لوله باریکی داخل شریان‌های قلبی تزریق شده و از راه اشعه ایکس نواحی بلوکه شده مشخص می‌شود. هنگام این کار امکان انجام اقدام‌های درمانی نیز وجود دارد و می‌توان بالن یا استنت را در شریان قرار داد.

تست ورزش: روزها یا هفته‌ها پس از حمله قلبی انجام می‌شود. این آزمایش میزان پاسخ‌دهی قلب و عروق به ورزش را نشان می‌دهد. بیمار، روی تردمیل یا دوچرخه قرار می‌گیرد و در عین حال نوار قلبی نیز امواج قلبی را ثبت می‌کند. گاهی دارویی تزریق می‌کنند که ریتم ضربان قلب را درحد ورزش بالا می‌برد.

سی‌تی‌اسکن و ام.آر.ای: این آزمایش‌ها مشکلات قلبی مانند میزان گسترش آسیب قلبی را نشان می‌دهد. در سی‌تی‌اسکن قلب بیمار روی تخت ویژه قرار گرفته و از راه اشعه ایکس تصویر مناسبی از قلب ثبت می‌شود. در ام. آر. ای بیمار در میدان مغناطیسی مخصوصی قرار گرفته و وضع بافت قلبی بررسی می‌شود.

درمان

اولین اقدام‌های درمانی بعد از سکتة قلبی باید به صورت ماساژ قلب و CPR بلافاصله توسط اطرافیان بیمار انجام شود.

اقدام‌های درمانی در بیمارستان: درمان سکتة قلبی در بیمارستان بستگی به موقعیت بیمار دارد. ممکن است با دارو یا اقدامی تهاجمی درمان صورت گیرد و در مواقعی با توجه به شدت آسیب قلب، هر دو کار با هم انجام می‌شود.

دارو

با گذشت هر دقیقه از حمله قلبی، بافت‌های بیشتری اکسیژن از دست داده و آسیب می‌بینند. برای جبران این حالت باید جریان خون به این بافت‌ها به حالت عادی برگردد. داروهایی که به بیمار دچار سکتة داده می‌شود، شامل موارد زیر است:

آسپرین: این دارو معمولاً توسط کادر اورژانس داده می‌شود. آسپرین لخته خون را کاهش داده و جریان خون را در عروق باریک شده برقرار نگه می‌دارد.

ترومبولیتیک: این دارو باعث حل‌شدن لخته خونی – که منجر به انسداد شده است – می‌شود. هرچه زودتر این دارو دریافت شود شانس نجات از یک حمله قلبی و کاهش آسیب به بافت قلب افزایش می‌یابد.

سوپر آسپرین: دارویی شبیه به آسپرین است که توسط تیم اورژانس داده می‌شود و از تشکیل لخته خون جلوگیری می‌کند. این دارو شامل پلاویکس و سایر داروهاست.

تسکین‌دهنده درد: اگر درد قفسه‌سینه بیمار شدید باشد معمولاً آرامبخش‌هایی مانند مورفین برای بیمار تجویز می‌شود.

نیتروگلیسرین: این دارو درد را تسکین داده و عروق را باز می‌کند و جریان خون را به حالت عادی برمی‌گرداند.

بتا بلوکر: این دارو ماهیچه قلب را آرام کرده و ریتم ضربان قلب را به حالت عادی برمیگرداند و آسیب بافتی را کاهش می‌دهد.

داروهای کاهش‌دهنده کلسترول: این داروها سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهند.

درمان جراحی

آنژیوپلاستی کرونری و استنت‌گذاری: انجام اورژانس آنژیوپلاستی، انسداد عروق کرونری را باز کرده و جریان عادی خون برای بافت قلب ایجاد می‌کند.

عمل بای‌پس شریان کرونری: عمل بای‌پس شامل جایگزین کردن عروقی برای تغذیه بافت قلب به جای شریان مسدود شده است و به این ترتیب جریان خون قلب به حالت طبیعی برمی‌گردد.

اصلاح شیوه زندگی

رعایت توصیه‌های زیر از حمله قلبی پیشگیری می‌کند:

سیگار نکشیدن: اگر سیگار می‌کشید هر لحظه مدت زمان سالم بودن قلب خود را کوتاه‌تر می‌کنید. حتما سعی کنید سیگار کشیدن را متوقف کنید.

در معرض دود سیگار دیگران نباشید: حضور در محلی که دود سیگار وجود دارد فرق خاصی با کشیدن سیگار ندارد؛ زیرا همان مواد مضر که فرد سیگاری دریافت می‌کند در فضا نیز وجود دارد و افراد مجاور استنشاق می‌کنند.

چک کردن کلسترول: همیشه سطح کلسترول خون خود را بررسی کنید اگر کلسترول بد خون‌تان بالا بود حتما به پزشک مراجعه کنید و با مصرف دارو و تغییر رژیم غذایی سعی در بهبود آن کنید.

چک‌آپ پزشکی را به طور مرتب انجام دهید: بسیاری از عوامل خطرزایی که موجب حمله قلبی می‌شوند از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت در مراحل اولیه هیچ علائم مشخصی نشان نمی‌دهند؛ ولی با انجام آزمایش‌های پزشکی و آگاهی از وجود این ریسک فاکتورها از شرایط دشوار بعدی و ایجاد حمله قلبی جلوگیری کنید.

کنترل فشار خون: هر فرد سالم باید هر سال دو بار فشارخونش را کنترل کند.

به طور مرتب ورزش کنید: انجام نرمش و ورزش عملکرد ماهیچه قلب را به صورت طبیعی حفظ می‌کند. ورزش کردن با حفظ وزن ایده‌آل و کنترل دیابت مانع ایجاد حمله قلبی می‌شود. انجام ورزش در حد 30 دقیقه پیاده‌روی در روز و پنج روز در هفته سلامتی شما را تضمین می‌کند.

حفظ وزن ایده‌آل: داشتن وزن طبیعی از بالا رفتن فشار خون و ابتلا به دیابت جلوگیری کرده و به دنبال آن خطر حمله قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

داشتن رژیم غذایی سالم: رژیم غذایی سرشار از چربی و کلسترول باعث باریک‌شدن عروق قلبی می‌شود. اگر یک بار سکتة کرده‌اید، خوردن چربی، کلسترول و نمک را کاهش دهید. خوردن نمک زیاد باعث افزایش فشار خون می‌شود. ماهی دارای امگا3 بوده و باعث بهبود سطح کلسترول خون و جلوگیری از ایجاد لخته خون می‌شود. خوردن میزان زیادی میوه و سبزیجات به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان از آسیب‌دیدن عروق جلوگیری می‌کند.

کنترل استرس: تمام تلاش خود را بکنید تا استرس به عنوان یکی از عادات‌های روزانه زندگی‌تان نباشد؛ زیرا در غیر این صورت شانس ابتلا به سکتة قلبی را بالا می‌برید.

اگر شاهد حمله قلبی فرد دیگری بودید چکار باید کنید؟

اگر با فردی مواجه شدید که دچار حمله قلبی شده است، سریعاً به مرکز اورژانس زنگ بزنید. اگر آموزش انجام احیای قلبی - ریوی را

دیده‌اید، شروع به انجام CPR کنید. این کار کمک می‌کند اکسیژن به بدن و مغز برسد. هنگام CPR باید قفسه‌سینه فرد بیمار به اندازه 5 سانتی‌متر فشرده شود و این کار با سرعت 100 بار در دقیقه انجام شود. پس از هر 30 فشار، راه‌های هوایی فرد باید بررسی و باقیمانده تنفس خارج شود. در صورتی که آموزشی برای این کار ندیده‌اید، تنها عمل فشار دادن قفسه‌سینه را انجام دهید.

اقدام‌های لازم هنگام بروز سکتة قلبی

هنگام حمله قلبی باید سریع عمل کرد. مراحل زیر را به خاطر بسپارید:

* به مرکز اورژانس زنگ بزنید. اگر مشکوک هستید که دچار حمله قلبی شده‌اید یا نه، باز هم دست‌دست نکنید، فوری با مرکز اورژانس تماس بگیرید. اگر دسترسی به مرکز اورژانس ندارید از یک نفر بخواهید شما را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برساند. فقط در صورتی خودتان رانندگی کنید که هیچ فرد دیگری را پیدا نمی‌کنید. با رانندگی کردن، شرایط خطرناک برای خود و دیگران ایجاد می‌کنید؛ بنابراین تا حد امکان این کار را انجام ندهید.

* اگر قبلاً قرص نیتروگلیسرین برای‌تان تجویز شده، حتماً تا رسیدن اورژانس یک عدد استفاده کنید.

* قبلاً با پزشک خود مشورت کنید و مجوز استفاده از آسپرین را در صورت بروز حمله قلبی از او کسب کنید. جویدن آسپرین احتمال آسیب به قلب را در حین سکتة قلبی کاهش می‌دهد، زیرا احتمال ایجاد لخته را کاهش می‌دهد. البته آسپرین ممکن است با داروهای دیگر تداخل داشته باشد؛ بنابراین تنها در صورت تجویز پزشک یا کارشناسان اورژانس آن را مصرف کنید.