

حملہ قلبی

گرد آورنده: بنیاد قلب بریتانیا
مترجم: حکیمہ داحرس

زیر نظر دکتر جلال دستمالچی (متخصص قلب و فوق تخصص آنژیوپلاستی)

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز



حملة قلبی

تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا
(British Heart Foundation)

مترجم: حکیمه دادرس

زیر نظر: دکتر جلال دستمالچی

(متخصص قلب و فوق تخصص آنژیوپلاستی)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

عنوان و نام پدید آور: حمله قلبی / تهیه کننده بنیاد قلب بریتانیا؛ مترجم حکیمه دادرس؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد.

مشخصات نشر : یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۶۳ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۴-۵-۸: ۶۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی : فیبا

بازداشت : Heart attack. : عنوان اصلی :

موضوع : Myocardial infarction : موضوع

موضوع : سکنه قلبی - تشخیص

موضوع : Myocardial infarction -- Diagnosis : موضوع

موضوع : سکنه قلبی -- خدمات اورژانس

موضوع : Myocardial infarction -- Emergency medical services: موضوع

موضوع : بیماران قلبی - توان بخشی

موضوع : Heart -- Diseases-Patients -- Rehabilitation: موضوع

شناسه افزوده : دادرس، حکیمه، ۱۳۶۵ - مترجم شناسه افزوده : بنیاد قلب بریتانیا

British Heart Foundation: شناسه افزوده

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۷۷ ج س ۶۸۵/۸ RC

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۱۲۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۷۴۰۸۲

انتشارات کتاب آرای پیشگام

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، تلفن ۹۱۳۲۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱



مترجم: حکیمه دادرس

ناشر: کتاب آرای پیشگام

ویراستار: ولی اله یزدانی

حروف چین و بازخوان: فاطمه فروزانی

صفحه آرا: علی خیاطیون یزدی

طراح جلد: امید دهقان نیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۴-۵-۸

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد - مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار» است.

فهرست عناوین

- ۸.....حمله قلبی چیست؟
- ۱۵.....حمله قلبی و درمان ترومبولیسيس
- ۱۶.....هنگامی که به بیمارستان می رسید چه اقداماتی انجام می شود؟
- ۱۸.....درمان و آزمایش های دیگری که در بیمارستان انجام می شود
- ۲۵.....قبل از ترک بیمارستان
- ۲۵.....بازتوانی بیماران قلبی
- ۲۹.....چند روز اول پس از ترک بیمارستان؟
- ۳۰.....چه اتفاقی برای قلب مابعد از حمله قلبی می افتد؟
- ۳۶.....چند هفته اول پس از حمله قلبی؟
- ۴۳.....چگونه خطر مشکلات قلبی را از خود دفع کنیم؟
- ۴۶.....علائم بروز حمله قلبی
- ۴۸.....زمانی که فکر می کنیم خودمان دچار حمله قلبی شده ایم، چه باید بکنیم؟

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

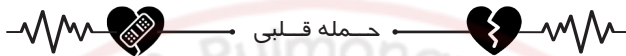
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

پیشگفتار

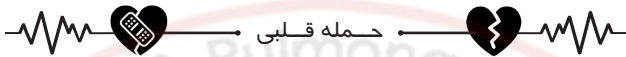
بی‌تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است. بر همین اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی-عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب- ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است). امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد
مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تذکر: این کتاب به هیچ عنوان جای توصیه‌ها و مشاوره‌های جراح یا متخصص قلب و دیگر افراد متخصصی را که در این خصوص با آن‌ها سروکار دارید، نمی‌گیرد؛ اما به شما کمک می‌کند تا حرف‌های آن‌ها را بهتر متوجه شوید و درک بهتری از جراحی قلب و اقدامات قبل و بعد از آن داشته باشید.



حمله قلبی چیست؟

وقتی شخصی دچار حمله قلبی می‌شود، به این معناست که آسیبی به بخشی از ماهیچه قلبش وارد شده است. قبل از اینکه توضیح دهیم چگونه این آسیب ایجاد می‌شود، بهتر است بدانیم که قلب چگونه کار می‌کند؟

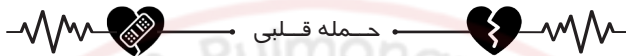
قلب چگونه کار می‌کند؟

قلب شما ماهیچه‌ای است که خون را در بدن پمپاژ کرده و اکسیژن و بقیه مواد غذایی را به سلول‌های بدن می‌رساند. قلب نیز به منبع اکسیژن و مواد غذایی نیاز دارد تا بتواند عمل پمپاژ خون را انجام دهد بنابراین قلب خون خود را از عروق کرونری که در بخش بیرونی قلب قرار دارد دریافت می‌کند.

هنگام حمله قلبی چه اتفاقی می‌افتد؟

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

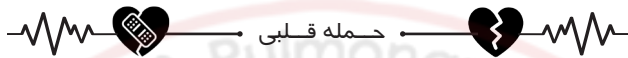
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



حمله قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که فقدان ناگهانی جریان خون به بخشی از ماهیچه قلب شما به وجود آید. این اتفاق معمولاً باعث شروع درد یا ناراحتی ناگهانی در قفسه سینه می‌گردد و ممکن است نشانه‌های دیگری نیز داشته باشد که بعداً توضیح داده خواهد شد.

دلیل حمله قلبی چیست؟

علت حمله قلبی همیشه بیماری شریان کرونری قلب است. این شرایط زمانی به وجود می‌آید که مجرای داخلی یک یا چند عروق کرونر به علت انقباض چربی در دیواره آن باریک شده باشد. این بخش از چربی موجود در دیواره عروق، پلاک نامیده می‌شود. این لخته می‌تواند به کلی عروق کرونری را ببندد و باعث شود تا بخشی از ماهیچه قلب بدون خون بماند. در این صورت آن بخش به دلیل دریافت نکردن اکسیژن، دچار مرگ سلولی می‌شود. این اتفاق حمله قلبی نامیده می‌شود.



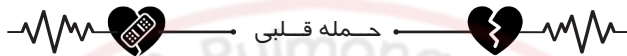
در زمان حمله قلبی خطر ایست قلبی وجود دارد و بدین ترتیب قلب از پمپاژ می‌ایستد و تنفس عادی متوقف می‌شود.

هنگام حمله قلبی چه کار باید انجام داد؟

اگر حمله قلبی به شما دست دهد، آنگاه به درمان فوری نیازمند می‌شوید. پس باید جریان خون هرچه سریع‌تر به بخش آسیب‌دیده ماهیچه قلب بازگردد تا آسیب دائمی به قلب کمتر شود. اکثر افرادی که دچار حمله قلبی می‌شوند، نیاز به درمان فوری دارند تا عروق کرونری‌شان باز شود. از این‌رو شما می‌توانید به یکی از دو روش زیر درمان شوید:

۱. تحت درمانی به نام «آنژیوپلاستی اولیه» (PCI اولیه) قرار می‌گیرید که عبارت است از عملیات باز کردن عروق کرونری مسدود شد (از طریق تعبیه استنت یا بالون)؛

۲. تحت درمان «ترومبولیسیس» قرار می‌گیرد که به شما داروی

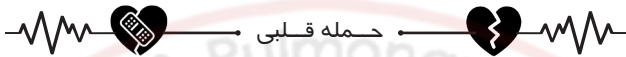


ضد لخته خونی داده می‌شود تا لخته خونی که عروق شمارا مسدود کرده است را حل کند. برای برخی از حملات قلبی درمان ترومبولیسیس مناسب نیست به همین خاطر یا آنژیوپلاستی اولیه انجام می‌شود و یا با تجویز داروهای دیگری، به رفع مشکل می‌پردازند.

اگر شما فکر می‌کنید که دچار حمله قلبی شده‌اید؛ سریعاً با اورژانس تماس بگیرید. این کار می‌تواند زندگی شمارا نجات دهد.

در لحظه ورود پزشک، چه اقداماتی انجام می‌گردد؟

حمله قلبی مشکوک، اورژانس فوری قلبی تلقی می‌گردد؛ چراکه احتمال آسیب دیدن قلب و خطر مرگ وجود دارد. درمان اولیه می‌تواند زندگی شمارا نجات دهد و میزان آسیب به ماهیچه قلب را کمتر کند.



اقدامات اولیه عبارتند از:

که گرفتن نوار قلب جهت فهمیدن اینکه شما دچار حمله قلبی شده‌اید یا خیر؛

که کم کردن درد و ناراحتی شما؛

که شروع درمان برای کاهش و یا جلوگیری از آسیب به قلب؛

که احیای شما اگر دچار ایست قلبی شوید.

الکتروکاردیوگرام

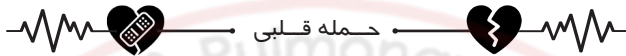
وقتی درمانگرها خودشان را به بیمار می‌رسانند، بدون فوت وقت از شما نوار قلب می‌گیرند تا تشخیص و درمان بیماری شما به تعویق نیفتد.

رهایی از درد

در صورتی که سطح اکسیژن خون شما هنگام مراجعه به بیمارستان پایین باشد، مددکاران سعی می‌کنند بلافاصله و حتی در مسیر به

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



شما اکسیژن برسانند. همچنین به منظور کاهش درد، تزریق وریدی مورفین صورت می گیرد قرص زیرزبانی زیرزبان شما گذاشته می شود.

تصمیم گیری در مورد انتخاب بیمارستان (مقصد):

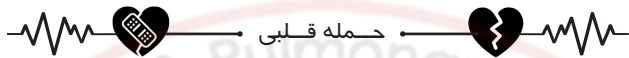
اگر نوار قلب، حمله قلبی شمارا تأیید کند، در این صورت شما به درمان فوری در بیمارستان نیازمند خواهید بود. پرسنل اورژانس بیمارستان مقصد را بر اساس عوامل زیر تعیین می کنند:

- ✓ نتیجه نوار قلب؛
- ✓ میزان پایداری وضعیت شما؛
- ✓ فاصله تا بیمارستان؛
- ✓ خالی بودن تخت درمان.

بیمارستانی که شما خواهید رفت، ممکن است بیمارستان محله شما نباشد. اگر به آنژیوپلاستی اولیه نیاز داشته باشید، آن ها شمارا

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵ - ۳۵۲۵۸۳۵۴



به بیمارستانی که این کار را انجام می‌دهد منتقل می‌کنند. البته این در صورتی است که بیمارستانی که این کار را انجام می‌دهد، زیاد دور نباشد.

در صورت نیاز به ترومبولیسیس، چنانچه رسیدن به نزدیک‌ترین بیمارستانی که خدمات آنژیوپلاستی ارائه می‌دهد، زمان زیادی برد و یا تخت خالی در آنجا موجود نباشد، این کار در آمبولانس انجام می‌شود.

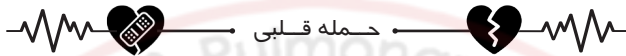
چنانچه ترومبولیسیس انجام نپذیرد اما شما در شرایط ناپایدار باشید، در صورت نیاز شما را به بیمارستانی با امکانات انجام آنژیوپلاستی اولیه منتقل خواهند کرد.

اگر نیاز به آنژیوپلاستی اولیه و ترومبولیسیس نباشد، برای ارزیابی‌ها و درمان‌های بیشتر به بیمارستان منتقل خواهید شد.

ایست قلبی

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

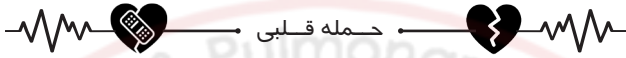
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



در زمان حمله قلبی، خطر اختلال در ضربان قلب وجود دارد. این اختلال گاه می‌تواند موجب ایست قلبی گردد. ایست قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که قلب از پمپاژ خون بایستد و تنفس فرد از حالت عادی خارج گردد. اگر این اتفاق بیفتد، فرد فوراً نیاز به احیای قلبی پیدا می‌کند. به همین دلیل است که تماس با اورژانس زمانی که احتمال حمله قلبی وجود دارد، اهمیت پیدا می‌کند. مددکاران با خود دستگاه شوک قلبی دارند. یک یا چند شوک الکتریکی کافی است تا ضربان قلب به حالت عادی بازگردد و زندگی شما را نجات دهد.

📌 حمله قلبی و درمان ترومبولیسیس

زمانی که پزشکان یا مددکاران تشخیص دادند که ترومبولیسیس بهترین درمان است، آنگاه این عمل در آمبولانس و یا بیمارستان انجام می‌گیرد.



ترومبولیسیس چیست؟

نوعی درمان دارویی است که به حل کردن لخته‌های خونی که باعث مسدود شدن عروق کرونری قلب شده است کمک می‌کند و ارسال خون به ماهیچه قلب را مجدداً برقرار می‌کند. این کار به صورت تزریق داروهایی مانند Reteplase یا Tenecteplase به صورت وریدی و در بازو، صورت می‌پذیرد. این تزریق باید بلافاصله بعد از علائم حمله قلبی انجام شود. به همین خاطر شما بلافاصله پس از علائم حمله قلبی، باید با اورژانس تماس بگیرید تا بازگشت خون به ماهیچه قلب شما هرچه زودتر انجام شود.

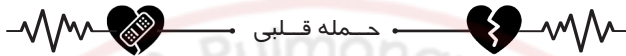
📖 هنگامی که به بیمارستان می‌رسید چه اقداماتی انجام می‌شود؟

زمانی که به بیمارستان می‌رسید، سریعاً مورد ارزیابی قرار می‌گیرید. این ارزیابی شامل موارد زیر است:

🔍 انجام نوار قلب بیشتر؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



ک ارزیابی علائم و تاریخچه پزشکی شما؛

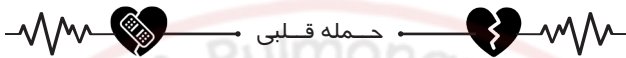
ک انجام دادن نوعی آزمایش خون به نام تروپونین؛

آزمایش‌های فیزیکی شامل: اندازه‌گیری فشارخون و ضربان قلب

تست تروپونین

تروپونین‌ها، پروتئین‌هایی هستند که داخل سلول‌های قلب یافت می‌شوند. وقتی قلب شما دچار آسیب می‌شود، این پروتئین‌ها وارد خون می‌شوند. از این‌رو از طریق آزمایش خون قابل‌شناسایی هستند. رها شدن تروپونین‌ها در خون، باعث بالا رفتن سطح مقدار آن‌ها در خون، به آهستگی و طی چند ساعت صورت می‌گیرد. این بدان معنی است که چند ساعت پس از بروز علائم حمله قلبی، تروپونین‌های اضافی در خون قابل‌شناسایی هستند. به همین خاطر تست تروپونین به‌عنوان تشخیص فوری استفاده نمی‌شود.

اگر دچار حمله قلبی شوید، تست تروپونین می‌تواند نشان دهد



که به قلب آسیب‌رسیده است یا خیر. اگر سطح تروپونین خون بالا باشد، نشان می‌دهد که شما حمله قلبی داشته‌اید؛ اما اگر سطح تروپونین پایین باشد، نشان می‌دهد که آسیبی به ماهیچه قلب شما وارد نشده است. احتمالاً بیش از یک آزمایش تروپونین از شما گرفته می‌شود؛ خصوصاً زمانی که نتیجه تست اول منفی باشد. چرا که آزاد شدن تروپونین‌ها در خون زمان‌بر است.

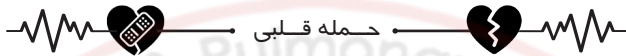
📌 درمان و آزمایش‌های دیگری که در بیمارستان انجام می‌شود

بعد از حمله قلبی، شما به مصرف روزانه دارو نیازمند خواهید بود. اگر قبل از حمله قلبی، شرایط خاص قلبی داشته‌اید، احتمالاً بعضی از این داروها را مصرف کرده‌اید.

پنج دلیل عمده برای مصرف دارو

۱. کمک به جلوگیری از حمله قلبی دیگر؛

۲. کم کردن خطر بیماری‌های قلبی عروقی نظیر کلسترول و فشارخون بالا؛



۳. درمان آنژین یا جلوگیری از علائم آن؛

۴. کمک برای قوی‌تر کردن پمپاژ قلب؛

۵. کاستن خطر بدکار کردن قلب.

از داروهای چهارگانه زیر باید مصرف شود:

۱. آسپرین؛

۲. بتابلاکر؛

۳. ACE یا ARB؛

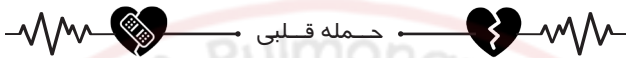
۴. استاتین‌ها.

این داروها تا زمان مرخص شدن از بیمارستان باید مصرف شوند و مصرف بیشتر آن‌ها نیز تا آخر عمر باید ادامه یابد.

آزمایش‌ها

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

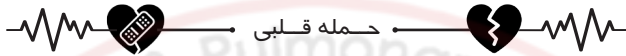


در طول زمان بستری بعد از حمله قلبی، آزمایش‌های بیشتری به روی شما انجام خواهد شد. به‌منظور پی بردن به هرگونه تغییری در فعالیت الکتریکی قلب، تست‌های بیشتر الکتروکاردیوگرام انجام می‌گیرد. در صورت وجود مشکل در ریتم ضربان قلب، اکثر اوقات به دستگاه مراقبت قلب وصل خواهید بود. مشکلات ضربانی قلب گهگاه پس از حمله قلبی وجود دارد. آزمایش‌های دیگری به‌منظور مراقبت دقیق‌تر از قلب و نحوه کار آن برای کمک به تصمیم‌گیری بهترین درمان، انجام می‌گیرد. این آزمایش‌ها شامل موارد زیر است:

عکس قفسه سینه: این عکس نشان‌دهنده بزرگی قلب، مایع اطراف آن و همچنین شش‌هاست.

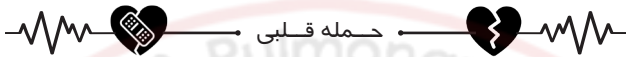
نوار قلب: این آزمایش درواقع تصویربرداری از طریق سونوگرافی از قلب شماست که اطلاعات دقیقی را در مورد عمل خون‌رسانی و ساختار قلب و پمپاژ دریچه‌هایش نشان می‌دهد.

تست ورزش: این تمرین شامل ثبت مداوم الکتروکاردیوگرام بر روی



دستگاه ترمپیل است که مشخص کننده نیاز به آزمایش آنژیوگرافی است. همچنین این تست در آینده هم مشخص می کند که چه سطح از فعالیت فیزیکی در زمان بازتوانی قلب باید انجام شود.

آنژیوگرافی: یکی از اقدامات در زمان بستری، آنژیوگرافی است. بدین ترتیب که ابتدا بی حس کننده موضعی در کشاله ران یا مچ پا تزریق می شود و سپس از طریق ایجاد برش در رگ، لوله ای به نام کاتتر (لوله منعطف) را وارد شریان می کنند. در طول عمل مقداری رنگ از طریق کاتتر تزریق می شود تا عروق کرونری در عکس اشعه ایکس نمایان باشد. در این هنگام احساس گرم شدن خواهید کرد. سپس دکتر کاتتر را وارد عروق کرونری کرده تا بخش های باریک شده را شناسایی کند. اگر آنژیوگرافی نشان دهد که بخش یا بخش هایی از عروق کرونری به شدت باریک شده است، آنگاه متخصص قلب و عروق موارد زیر را پیشنهاد می دهد:



✓ آنژیوپلاستی کرونری یا PCI

✓ عمل جراحی بای پس عروق کرونری

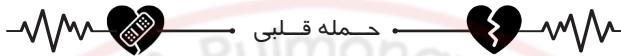
آنژیوپلاستی کرونری

آنژیوگرافی کرونری، وجود باریکی یک یا چند ناحیه از عروق کرونری و مناسب بودن آن‌ها برای انجام عمل آنژیوپلاستی کرونری را مشخص می‌کند. کاتتر با بالنی در نوک آن وارد ناحیه باریک شده و بالن در آن محل قرار می‌گیرد (با توجه به شکل صفحه بعد) سپس بالن به آرامی متورم شده و بافت چربی که باعث باریک شدن رگ شده است را به سمت دیواره رگ فشرده می‌کند. در نتیجه این کار، ناحیه باریک شده باز می‌شود تا خون بهتر در رگ به سمت ماهیچه مورد نظر قلب به جریان بیفتد.

تقریباً در همه آنژیوپلاستی‌ها یک لوله کوتاه فلزی شبکه‌ای به نام

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



آنژیوپلاستی کرونری با استنت

شریان

آتروما (رسوب چربی) در جداره شریان

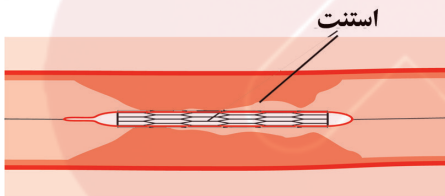
مانع جریان خون می شود



سیم راهنمای کاتتر از بخش

تنگ شده در شریان فراتر

می رود.

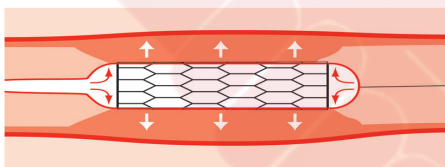


استنت

بالون و استنت

در محل تنگ شدگی

قرار داده می شوند.

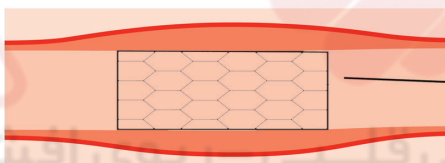


بالون را به آرامی باد می کنند،

استنت بسط می یابد و

باعث خورد شدن آتروما

در جداره شریان می شود.

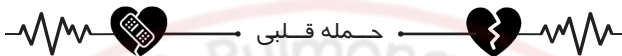


پس از آن باد بالون را خالی

و جدا می کنند و برای باز نگه

داشتن شریان، استنت را در

محل باقی می گذارند.



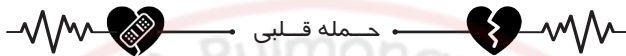
«استنت» به همراه بالن وارد ناحیه باریک شده می‌شود. وقتی بالن شروع به متورم شدن می‌کند، استنت نیز باز می‌شود. سپس کاتتر به همراه بالن از رگ خارج می‌شود و استنت باز شده در محل باقی می‌ماند و بدین طریق بخش باریک شده رگ را باز نگه می‌دارد.

انتقال به بخش دیگر

زمانی که پزشکان و پرستاران از پیشرفت بهبودی شما اطمینان حاصل کنند، از CCU به بخش دیگری که پرستاران کمتری دارد، منتقل خواهید شد. در آنجا به تلاش و حرکت بیشتر تشویق می‌شوید.

تا چه مدت نیاز است در بیمارستان بمانیم؟

بیمارانی که دچار حمله قلبی شده‌اند و درمان‌هایی که گفته شد بر روی آن‌ها انجام شده است، معمولاً برای مدت سه تا پنج روز در بیمارستان خواهند بود.



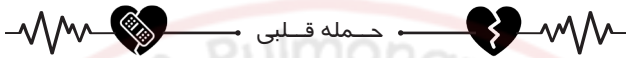
قبل از ترک بیمارستان

قبل از اینکه بیمارستان را ترک کنید، پزشکان و پرستاران وضعیت سلامتی شما را ارزیابی و مقدمات ترخیص شما را فراهم می‌کنند. بعد از بیمارستان هم باید به مرکز بازتوانی قلب مراجعه کنید. کارکنان بیمارستان همچنین پакتی به شما می‌دهند که حاوی جزئیات تشخیص و درمان شما (در زمان بستری) و داروهای موردنیاز پس از بستری است.

بازتوانی بیماران قلبی

پس از ترک بیمارستان، شما نیاز به فعالیت‌های فیزیکی و توصیه‌های متخصصان مرکز بازتوانی قلب دارید.

بازتوانی بیماران قلبی، برنامه توان‌بخشی جامعی است که می‌تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار



قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

محتوای برنامه بازتوانی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

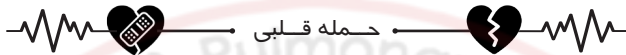
✓ آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛

✓ کنترل عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛

✓ انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵ - ۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

اعضای گروه بازتوانی

اعضای گروه بازتوانی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است.

بازتوانی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می‌شود؟

✓ افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M.I) داشته‌اند؛

✓ بیمارانی که درد سینه قلبی و نارسایی قلب دارند؛

✓ بیمارانی که عمل بای‌پس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی

عروق کرونر (P.T.C.A) داشته‌اند؛

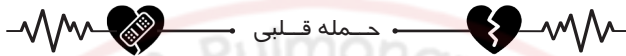
✓ بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچه قلب داشته‌اند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

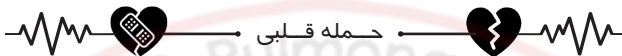


مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



چند روز اول پس از ترک بیمارستان

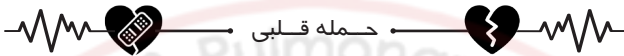
ترخیص شدن از بیمارستان و بازگشت به خانه، با احساس خوبی همراه است؛ هرچند که ممکن است از ترک محیط تحت مراقبت و امن بیمارستان احساس نگرانی کنید. بهتر است فردی برای مدت چند روز یا چند هفته (بسته به روند بهبودی شما) در خانه و در کنار شما باشد. این کار به اعتمادبه‌نفس شما کمک می‌کند. سعی کنید در روزهای اول خیلی به خود سخت نگیرید. اطمینان حاصل کنید که استراحت کافی دارید. درعین‌حال سعی کنید بلند شدن، شستن دست و صورت و لباس پوشیدن را، خودتان انجام دهید. همچنین فعالیت‌های خانگی سبک مانند تهیه نوشیدنی و غذای سبک، بالا و پایین رفتن از پله‌ها (چند دفعه در روز) و پیاده‌روی کوتاه را از یاد نبرید. اگر هرکدام از این فعالیت‌ها باعث ناراحتی شما شد، با پزشک خود تماس بگیرید یا اگر قبلاً با اعضای گروه



بازتوانی در ارتباط بوده‌اید، با یکی از آن‌ها تماس برقرار کنید. بهتر است لیستی از داروهای موردنیاز و زمان و دفعات مصرف آن‌ها را یادداشت کنید و همیشه به همراه داشته باشید.

📌 چه اتفاقی برای قلب مابعد از حمله قلبی می‌افتد؟

حمله قلبی همیشه باعث به وجود آمدن آسیب‌های دائمی بر روی ماهیچه قلب می‌شود؛ اما هرچه درمان سریع‌تر صورت گیرد، میزان بیشتری از ماهیچه نجات پیدا می‌کند. خیلی از افراد پس از حمله قلبی زندگی خوب و سالمی دارند. اگر حمله قلبی به بخش بزرگی از قلب آسیب رسانده باشد، بر روی عمل پمپاژ خون قلب، اثر می‌گذارد. علائم این تأثیر، تنگی نفس، خستگی و تورم کوزک پاست. اصطلاحی که برای این شرایط استفاده می‌شود، نارسایی قلبی نام دارد. بعضی از افراد بعد از درمان حمله قلبی‌شان نیز دچار درد سینه می‌شوند؛ چراکه هنوز یک یا چند باریک‌بینی عروق



قلبی در آن‌ها وجود دارد.

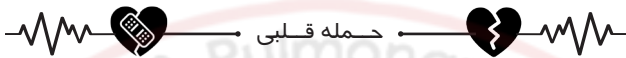
در موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

✓ بروز هرگونه علائم نارسایی قلبی که در بالا اشاره شد؛

✓ بروز علائم جدید بیماری؛

✓ در صورتی که پزشکان گفته باشند احتمالاً بعد از آنژیوپلاستی دچار آنژین نمی‌شوید؛ اما این اتفاق بیفتد.

حمله قلبی می‌تواند تجربه ترسناکی باشد؛ خصوصاً اگر تا قبل از آن از زندگی خوب و راحت لذت می‌برده‌اید. خیلی از افراد، در زمانی که بستری هستند، دچار ترس و اضطراب می‌شوند. این ترس و اضطراب در بسیاری موارد با قرار گرفتن در میان دستگاه‌های مختلف بیمارستان و محیط ناآشنا، بیشتر هم می‌شود. بیشترین خطر مرگ در ساعات اولیه بعد از حمله قلبی وجود دارد؛ چون



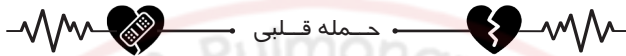
زمانی است که قلب در معرض آسیب جدی مشکلات ضربان قلب خواهد بود.

طبیعی است زمانی که به خانه بازمی‌گردید، از تنها ماندن در خانه بترسید؛ چراکه احتمال می‌دهید درد مجدداً به سراغ شما بیاید. افرادی که با شما زندگی می‌کنند، باید درک کاملی از شرایط شما داشته باشند و بر اساس آن با شما رفتار کنند. به‌عنوان مثال مراقب میزان استراحت و تحرک شما باشند و از شما انتظاراتی خارج از حد توانتان نداشته باشند. یا اگر شما برخلاف نظر پزشک مصمم به انجام کاری خارج از حد توانتان هستید، آن‌ها مانع از انجام این کار شوند و دستورات پزشک را به شما یادآوری کنند.

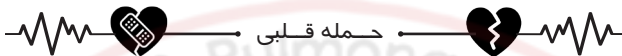
اگر در مورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید مطمئن نیستید، با گروه بازتوانی و یا پزشک خود تماس بگیرید. شرایط هرکسی متفاوت است و شما باید توصیه‌های مرتبط با خود را دریافت

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



کنید. شما احتمالاً روزهای خوب و بدی در پیش خواهید داشت. این امر کاملاً طبیعی است. بعد از بازگشت به خانه احتمالاً احساس ناراحتی و افسردگی داشته باشید. این احساس عکس‌العملی طبیعی به استرس ناشی از بیماری است و از این‌رو جای نگرانی نیست. اگر این احساس ادامه داشت از پزشک، پرستار یا یکی از اعضای گروه بازتوانی مشورت بگیرید. نگرانی و استرس بر روی زندگی شما تأثیرگذار است و منجر به احساس اضطراب، ترس و افسردگی در شما می‌شود. نتیجه این ناراحتی‌ها، ایجاد مشکلاتی در میزان خواب شماست. مشکلات خواب ممکن است به خاطر داروهای مصرفی باشد. در صورتی که احساس کردید اضطراب و نگرانی بر نحوه زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد، با پزشک خود صحبت کنید. ترس و تغییر احساسات بعد از حمله قلبی طبیعی است. برخی از افراد نگران این هستند که شاید حمله قلبی دیگری برایشان رخ دهد، مرگ به سراغشان بیاید و یا اینکه نتواند مانند گذشته فعالیت کنند.



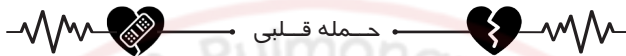
آیا باز دچار حمله قلبی خواهیم شد؟

بسیاری از مردم دوست دارند بدانند که آیا باز به حمله قلبی دچار خواهند شد یا خیر.

درواقع به دنبال حمله قلبی، خطر حمله دیگری نیز وجود دارد؛ اما با درمان مناسب این خطر به میزان زیادی کاهش می‌یابد. همچنین اگر داروهای تجویز شده را مصرف کنید و سبک زندگی سالمی را دنبال کنید، می‌توانید خطر را کمتر کنید. بسیاری از مردم با رفتن به مراکز بازتوانی قلب، شرایط مساعد و نیز اعتماد به نفس لازم را برای داشتن زندگی‌ای سالم‌تر، به دست می‌آورند.

از اینکه زیادی فعالیت کنم و دچار حمله قلبی دیگر شوم می‌ترسم

طبیعی است تا حدی در مورد ورزش کردن بعد از حمله قلبی قدری نگران باشید؛ اما باید این را بدانید که قلب شما ماهیچه است و مانند هر ماهیچه‌ای، به فعالیت فیزیکی برای ماندن در



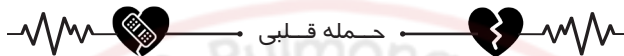
شرایط خوب نیاز دارد.

زمانی که در بیمارستان هستید، پرستاران، فیزیوتراپ‌ها و پزشکان در مورد اینکه چه فعالیت‌های فیزیکی‌ای مناسب حال شماست به شما توصیه‌هایی می‌کنند. در قدم اول این فعالیت‌ها سبک است؛ اما به تدریج و همزمان با قوی‌تر شدن بدن شما و بالا رفتن اعتماد به نفستان، این فعالیت‌ها بیشتر و طولانی‌تر می‌شود. توصیه‌هایی که به شما می‌شود، با افراد دیگری که حمله قلبی داشته‌اند به دلیل وجود تفاوت میان افراد، متفاوت است. بعد از ترک بیمارستان، باید فعالیت‌ها را در خانه به همان اندازه که توصیه شده است انجام دهید.

پس از حمله قلبی و در زمان بستری در بیمارستان و همچنین زمان استراحت در منزل، فرصت خوبی است تا در مورد سبک زندگی‌تان فکر کنید. ممکن است بخش‌هایی از زندگی برای کاهش خطر

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

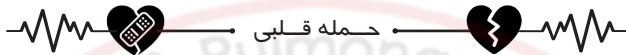


حمله قلبی مجدد، نیاز به تغییر داشته باشد. در مورد قدم‌های مثبتی که در این زمینه می‌توانید بردارید، در صفحات آینده صحبت خواهد شد. برای بسیاری از بیماران زندگی بعد از حمله قلبی می‌تواند بهتر از گذشته باشد.

چند هفته اول پس از حمله قلبی

داشتن فعالیت مجدد

باگذشت هر هفته، به تدریج فعالیت‌های فیزیکی خود را بیشتر کنید. هر روز مقداری بیشتر از روز پیش فعالیت کنید. همان‌طور که روزها و هفته‌ها می‌گذرند، متوجه پیشرفت خود در توانایی انجام فعالیت‌ها می‌شوید. زمانی که کاملاً بهبود یافتید، سعی کنید هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید. خیلی از بیماران در هفته‌های اول پس از حمله قلبی خیلی زود خسته می‌شوند که این امر، عادی است و به تدریج با به دست آوردن قدرت بدنی و اعتماد به نفس، خستگی



زودرس نیز برطرف می شود.

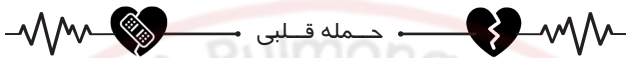
صرف نظر از هر نوع تمرینی که انجام می دهید ...

✓ به تدریج میزان آن را افزایش دهید؛

✓ در صورت احساس خستگی یا درد در قفسه سینه،
استراحت کنید. اگر این علائم جدید هستند با پزشک
خود مشورت کنید؛

✓ بعد از صرف غذای مفصل و یا وقتی هوا خیلی سرد
است یا زمانی که در ارتفاعات هستید، از انجام فعالیت
خودداری کنید؛

✓ اگر پزشک برای شما GTN (قرص زیرزبانی) تجویز
کرده است، هنگام تمرین آن را مصرف کنید.

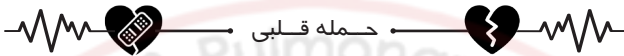


کار در منزل

به محض اینکه احساس کردید توانایی خود را به دست آورده‌اید، با انجام کارهای سبک در منزل مانند شست‌وشو و گردگیری فعالیت خود را شروع کنید. بعد از چند هفته که احساس بهتری داشتید، می‌توانید کارهای سنگین‌تری مثل جارو کردن انجام دهید. همچنین در هفته‌های اول می‌توانید کارهای سبک باغبانی انجام دهید؛ اما از کندن زمین و برداشتن اجسام سنگین پرهیزید. اگر مطمئن نیستید که چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید، با پزشک یا پرستار ورزش خود مشورت کنید.

رانندگی

حداقل تا یک ماه پس از حمله قلبی نباید فرد بیمار رانندگی کند. در صورت داشتن گواهینامه ماشین‌های سواری یا ون، مقررات مخصوصی برای شما برقرار است. در این صورت باید بارانمایی و



رانندگی صحبت کنید و شرایط خود را با آن‌ها در میان بگذارید، آن‌ها به شما خواهند گفت که با این شرایط می‌توانید رانندگی کنید یا خیر.

گزارش به شرکت بیمه اتومبیل در مورد شرایط قلبی تان

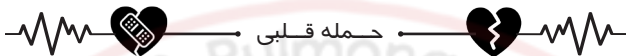
صرف‌نظر از هرگونه گواهینامه رانندگی‌ای که دارید، شما باید در مورد شرایط بیماری قلبی خود با شرکت بیمه نیز صحبت کنید؛ چراکه ممکن است در صورت وقوع حادثه، کارشناسان بیمه به بهانه بیماری قلبی تان، از شما حمایت نکنند.

بازگشت به کار

اگر شاغل هستید، باید مدارک پزشکی بیماری تان را به کارفرمای خود ارائه دهید. این مدارک را بیمارستان در اختیار شما گذاشته است. بیمارستان همچنین در صورت درخواست شما، مدارک دیگری را نیز ارائه می‌دهد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بسیاری از افراد در عرض چهار تا شش هفته پس از حمله قلبی (بسته به میزان کارایی قلبشان و یا نوع کاری که انجام می‌دهند) قادر خواهند بود به شغل خود بازگردند. حتی برخی نیز زودتر از این زمان می‌توانند به سرکار خود برگردند. اگر شغل سنگینی دارید، ممکن است مجبور شوید تا چند ماه از آن دور باشید و یا حتی آن را برای همیشه ترک کنید و بازخرید شوید.

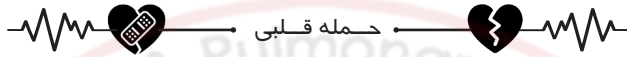
برای کسب اطلاع از اینکه چه زمانی می‌توانید به محل کار خود بازگردید، از پزشک یا یکی از پرستاران مرکز بازتوانی قلب مشورت بگیرید. البته شما می‌توانید با مراجعه به مرکز بازتوانی قلب، شانس خود را برای بازگشت به محل کار و به عهده گرفتن وظایف سابق امتحان کنید.

برقراری رابطه جنسی

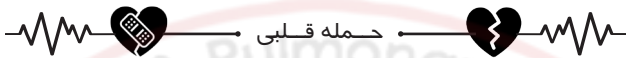
افرادی که دچار حمله قلبی شده‌اند، اغلب در مورد تأثیر برقراری

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



رابطه جنسی بر سلامت قلبشان نگران‌اند. لازم است بدانید که بسیاری از افراد، پس از حمله قلبی می‌توانند عمل نزدیکی داشته باشند؛ مانند هر فعالیت فیزیکی، برقراری رابطه جنسی نیز ضربان قلب و فشارخون را موقتاً بالا می‌برد. این افزایش سبب کار بیشتر قلب می‌شود و ممکن است در برخی بیماران قلبی، موجب تنگی نفس و یا درد قفسه سینه شود. در هر صورت، نزدیکی به اندازه دیگر فعالیت‌های فیزیکی و یا ورزشی هم‌رده خود، می‌تواند بدون ضرر باشد. البته احتمال ناتوانی جنسی بعد از حمله قلبی برای خانم‌ها و آقایان وجود دارد. ناتوانی جنسی وقتی صورت می‌گیرد که عمل نزدیکی برای فرد سخت باشد. دلیل این امر می‌تواند استرس و یا تأثیر حمله قلبی بر روی روابط جنسی باشد. گاهی اوقات نیز ممکن است دلیل این ناتوانی، مصرف داروهایی خاص از قبیل بتابلاکرها و یا بیماری‌ای مثل دیابت و یا بیماری گردش خون باشد. در صورتی که در این زمینه مشکلی دارید، با پزشک یا گروه بازتوانی



قلب صحبت کنید.

مصرف الکل

در طول هفته‌های پس از حمله قلبی، مصرف الکل می‌تواند برای قلب شما مضر باشد. در این خصوص با پزشک خود صحبت کنید.

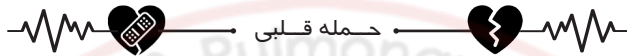
تعطیلات

اکثر افراد ترجیح می‌دهند که تا قبل از بهبودی کامل، به مسافرت و تعطیلات نروند؛ برخی دیگر نیز رفتن به تعطیلات را فرصتی برای استراحت و کمک به بهبودی بهتر می‌دانند.

هنگام تصمیم گرفتن برای رفتن به مسافرت، به‌جاهایی فکر کنید که بتوانید با خیال راحت در آنجا استراحت و اقامت کنید. از اقامت در مناطق مرتفع یا مکان‌هایی که خیلی گرم یا خیلی سرد هستند، اجتناب کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



همواره یک لیست به‌روزشده از داروهای موردنیاز را با خود داشته باشید تا در صورت گم کردن آن، بتوانید دوباره تهیه کنید.

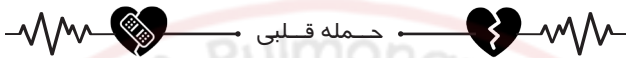
پرواز

افرادی که دچار حمله قلبی بدون عوارض شده‌اند، معمولاً می‌توانند دو یا سه هفته پس از حمله قلبی با هواپیما سفر کنند. باوجوداین، بهتر است از سفرهای غیرضروری تا زمان بهبودی کامل اجتناب کنید. و در مورد زمانی که می‌توانید با هواپیما سفر کنید، از متخصص قلب، پرستار و یا یکی از اعضای گروه بازتوانی مشورت بگیرید.

📖 چگونه خطر مشکلات قلبی را از خود دفع کنیم؟

سالم نگاه داشتن قلب بعد از حمله قلبی امری حیاتی است؛ چراکه از احتمال خطر به وجود آمدن مشکل قلبی در آینده، می‌کاهد. رعایت موارد زیر در این راستا مهم است:

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید؛

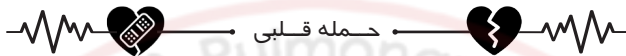
۲. تحرک داشته باشید؛

۳. وزن مناسب و تناسب‌اندام را رعایت کنید؛

۴. میزان کلسترول خون را کمتر از ۱۰۰ و ترجیحاً کمتر از ۷۰ نگه‌دارید و فشارخون را کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه نگه‌دارید؛

۵. رژیم غذایی متعادل شامل دست‌کم پنج وعده غذایی میوه و سبزیجات در روز و دو تا سه وعده ماهی روغنی مانند قزل‌آلا، ساردین و ... در هفته داشته باشید. اگر ماهی دوست ندارید، پزشک برای شما مکمل غذایی ماهی تجویز خواهد کرد؛

۶. در صورت داشتن دیابت، میزان گلوکز خون خود را کنترل کنید.



گروه‌های حمایتی قلب

بسیاری از افراد که مشکل قلبی دارند، می‌توانند ملاقات و نشست‌هایی با افرادی که تجربیات مشابه دارند داشته باشند. فعالیت‌های چنین گروه‌های حمایتی‌ای می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

✓ نشست‌هایی که در آن می‌توانید راجع به تجربیات خود و دیگر بیماران قلبی صحبت کنید؛

✓ کلاس‌های تمرین و ورزش؛

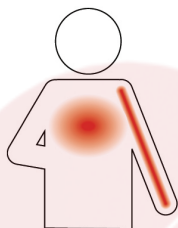
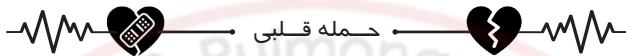
✓ دعوت از سخنران.



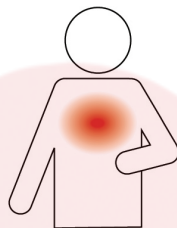
مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

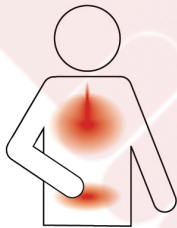




۲- ممکن است این درد به سمت بازوی
چپ و باز است گسترش یابد.



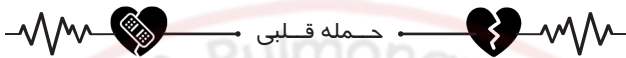
۱- در ناحیه قفسه سینه احساس
درد یا ناراحتی می کنید.



۴- ممکن است احساس تنگی نفس و
ناخوشی به شما دست دهد.



۳- ... و یا به سمت گردن و فک
گسترش یابد.



زمانی که فکر می‌کنیم کسی دچار حمله قلبی شده است،
چه اقداماتی باید انجام دهیم؟

۱. فوراً با اورژانس تماس بگیریم؛

۲. شخص را در حالت راحتی بنشانید و در کنارش بمانید و او را آرام
نگه دارید؛

۳. اگر به آسپرین آلرژی ندارد، به او یک قرص ۳۰۰ میلی گرمی
آسپرین بزرگسالان بدهید؛

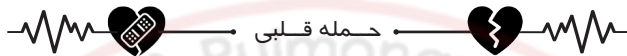
۴. اگر قرص در دسترس نیست و یا شخص به آن آلرژی دارد، تنها
فرد را آرام نگه دارید تا آمبولانس برسد.

❑ زمانی که فکر میکنیم خودمان دچار حمله قلبی شده‌ایم، چه باید
بکنیم؟

(توضیحات زیر برای افرادی است که قبلاً بیماری قلبی داشته‌اند)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



و تحت درمان با قرص زیرزبانی به صورت اسپری یا قرص هستند.

به دلیل اینکه بیماری قلبی دارید، درد قفسه سینه و ناراحتی، گهگاه به سراغ شما می آید. بعضی اوقات این ناراحتی ها نشانه آنژین است که با درمان قرص زیرزبانی برطرف می گردد. همچنین این علائم می تواند ناشی از حمله قلبی باشد که در این صورت:

۱. دست از انجام کار بکشید؛

۲. بنشینید و استراحت کنید؛

۳. از قرص یا اسپری قرص زیرزبانی استفاده کنید. قرص زیرزبانی را

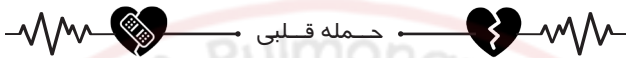
آن گونه که دکتر یا پرستار به شما گفته مصرف کنید. درد بایستی بعد از

چند دقیقه کاسته شود. اگر این اتفاق نیفتاد، دوباره قرص زیرزبانی مصرف کنید؛

۴. در صورتی که درد پس از مصرف دوباره قرص زیرزبانی، برطرف

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



نشد، بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید؛

۵. اگر به آسپرین حساسیت ندارید، یک قرص آسپرین ۳۰۰ میلی گرمی بزرگسالان مصرف کنید. در صورت نداشتن آسپرین و یا حساس بودن به آن تنها تا آمدن آمبولانس استراحت کنید.

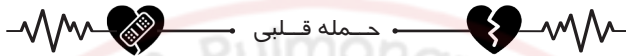
چه تفاوتی بین حمله قلبی و ایست قلبی است؟

«حمله قلبی» زمانی اتفاق می افتد که یکی از رگ های قلب مسدود شود. هنگامی که این اتفاق بیفتد، بخش آسیب دیده قلب به دلیل عدم دریافت اکسیژن، دچار مرگ سلولی می شود.

«ایست قلبی» زمانی است که قلب فرد از پمپاژ خون به بدن بایستد و تنفس از حالت عادی خارج شود. بیشترین دلیل ایست قلبی در بزرگسالان، حمله قلبی است. شخصی که دچار حمله قلبی شده است، سرعت ضربان قلبش به صورت خطرناکی بالا

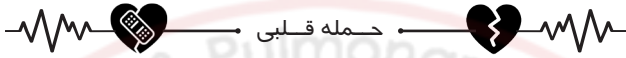
مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



می‌رود و همین موضوع باعث ایست قلبی می‌شود. بعضی اوقات ضربان قلب را می‌توان با شوک الکتریکی به صورت نرمال و طبیعی درآورد. عملیات شوک قلبی باید خیلی سریع صورت پذیرد. ایست قلبی جدیدترین مورد اورژانسی پزشکی است. هر دقیقه‌ای که فرد در ایست قلبی قبل از شوک الکتریکی بماند، شانس نجات یافتنش به میزان ۱۰٪ کاهش می‌یابد.

همه مسئولین آمبولانس برای احیای بیمار، آموزش دیده‌اند و آمبولانس‌ها نیز مجهز به دستگاه شوک الکتریکی هستند. گاهی افراد محلی، به صورت داوطلبانه دوره‌های آموزشی نجات بیمار و چگونگی استفاده از دستگاه شوک الکتریکی را گذرانده‌اند. این افراد اغلب زودتر از آمبولانس به محل حادثه می‌رسند و کارشان در کنار اعضای آمبولانس انجام می‌گیرد. با شروع عمل احیاء قبل از رسیدن دستگاه شوک، فرصت کافی به دست می‌آید و شانس زنده ماندن



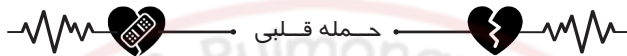
بیمار دوچندان می‌شود. احیا شامل ماساژ قلب و تنفس مصنوعی است.

اگر شخصی بی حرکت روی زمین افتاده و احتمال ایست قلبی می‌رود چه کنیم؟

خطر

میزان خطر را بررسی کنید. با احتیاط به فرد مصدوم نزدیک شوید و مطمئن شوید که شما، فرد مصدوم و افراد نزدیک به محل، در محیطی امن هستند.





پاسخ

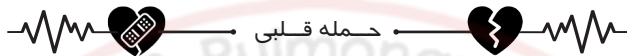
میزان پاسخگویی فرد مصدوم را بررسی کنید. برای فهمیدن اینکه فرد هوشیار است یا خیر، آرام او را تکان دهید و بلند فریاد بزنید: حالت خوب است؟



فریاد

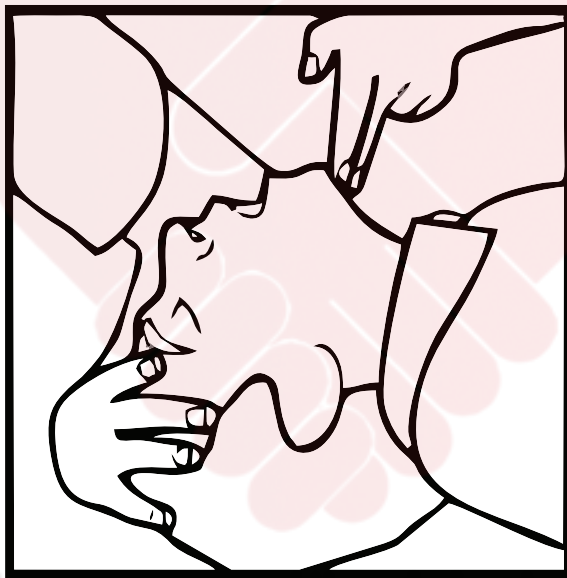
اگر پاسخی نداد، برای کمک فریاد بزنید، باید وضعیت شخص را ارزیابی کنید و اقدام مناسبی انجام دهید.





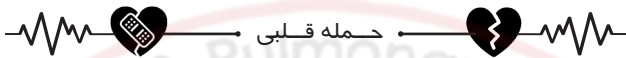
راه هوایی

با بالا گرفتن سر مصدوم به عقب و بلند کردن چانه‌اش مسیر راه تنفسی وی را باز کنید.



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تنفس

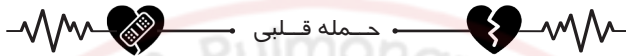
با نگاه کردن گوش دادن ، علائم تنفسی فرد را بررسی کنید. این کار را تنها در مدت ده ثانیه انجام دهید. نفس نفس زدن را با تنفس عادی اشتباه نگیرید. اگر از این بابت مطمئن نیستید بنا را بر تنفس غیرعادی بگذارید.

احیای قلبی ریوی (CPR)

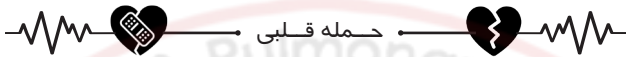
اگر فرد بی‌هوش است و به‌طور غیرعادی نفس می‌کشد، ایست قلبی قطعی است. در این صورت با اورژانس تماس بگیرید. اگر شما درگیر احیای قلبی ریوی هستید، فرد دیگری را برای تماس با اورژانس مأمور کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



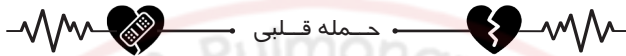
در صورتی که آموزش احیاء را نگذرانده‌اید و این کار را بلد نیستید یا تمایل به دادن تنفس مصنوعی ندارید، فقط ماساژ قلبی دهید. ماساژ قلب در مرحله زیر توضیح داده شده است. ماساژ قلبی رایین ۱۰۰ تا ۱۲۰ دفعه در دقیقه ادامه دهید تا اینکه آمبولانس برسد و مددکاران دست به کار شوند یا فرد مصدوم علائم به هوش آمدن مثل سرفه، باز کردن چشم، صحبت کردن یا تحرک‌های هدف‌دار یا شروع به تنفس عادی از خود را نشان دهد یا زمانی که کاملاً خسته شوید.



شروع احیاء قلبی ریوی

۱. ماساژ قلب

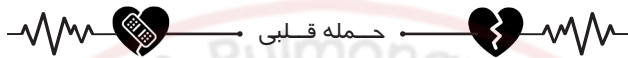
ماساژ قلبی را آغاز کنید. پاشنه یکدست را در وسط قفسه سینه فرد مصدوم قرار دهید. پاشنه دست دیگر را بر روی دستی که اول گذاشتید قرار دهید و انگشتان دودست را در هم قفل کنید. دست‌ها را محکم و یکنواخت سی بار به پایین فشار دهید؛ به‌طوری‌که هر دفعه قفسه سینه پنج یا شش سانتیمتر به پایین برود. این کار را با سرعت حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ دفعه در دقیقه (هر ثانیه دو بار) انجام دهید.



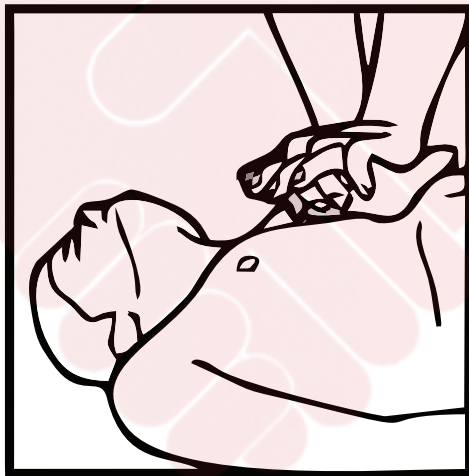
۲. تنفس مصنوعی

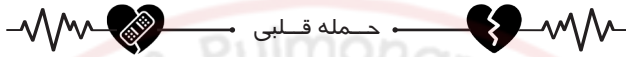
پس از ۳۰ مرتبه ماساژ قلبی، دوباره راه تنفسی را با بردن سر مصدوم به عقب و بالا بردن چانه او باز کنید و مجدداً به شرح زیر تنفس مصنوعی بدهید:

قسمت نرمی بینی مصدوم را با انگشت بگیرید؛ به طوری که راه بینی مسدود شود. سپس نفس عمیق کشیده و دهانتان را روی دهان مصدوم بگذارید به نحوی که دهان وی کاملاً مسدود شود و هوا خارج نشود. حالا بازدم خود را به دهان وی رها کنید. در این حالت، قفسه سینه فرد باید با هر هوایی که به داخل دهانش وارد می کنید، بالا و پایین برود.



این کار نباید بیش از پنج ثانیه و دو بار تنفس مصنوعی انجام شود. دوباره سی ماساژ قلبی و پس از آن دو تنفس مصنوعی را تکرار کنید.





۳. ادامه احیای قلبی ریوی

مراحل ۱ و ۲ را ادامه دهید تا اینکه یکی از موارد زیر اتفاق بیفتد:

- ✓ آمبولانس برسد و مأمورین خود را به مصدوم برسانند؛
- ✓ فرد علائم هوشیاری نظیر سرفه، باز کردن چشم، صحبت کردن یا تحرک هدفدار انجام دهد و شروع به تنفس عادی کند؛
- ✓ از این کار کاملاً خسته شوید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  گر اگر به داروهای قلبی نیاز داشته باشید، به پزشک خود مراجعه کنید. این داروها باید دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف شوند. (ویراستار: دکتر محسن آریا)	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  دیابت یک بیماری مزمن است که می‌تواند به قلب آسیب بزند. کنترل قند خون با رژیم غذایی مناسب و داروهای تجویز شده می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. (ویراستار: دکتر محسن آریا)	ریتیم های قلبی  ریتیم های قلبی به ناهنجاری در ضربان قلب گفته می‌شود. این می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی باشد، از جمله استرس، مصرف الکل یا نیکوتین، و برخی داروها. (ویراستار: دکتر محسن آریا)
دستگاه ضربان ساز قلب  دستگاه ضربان ساز قلب یک دستگاه پزشکی است که برای درمان ضربان نامنظم قلب استفاده می‌شود. این دستگاه می‌تواند ضربان قلب را به حالت طبیعی برگرداند. (ویراستار: دکتر محسن آریا)	سیگار و قلب شما (آرتیکل: سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می‌کند؟)  سیگار کشیدن می‌تواند به قلب و عروق خونی آسیب بزند. ترک سیگار می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک کند. (ویراستار: دکتر محسن آریا)	زندگی با نارسایی قلبی چگونه بیمار از نارسایی قلب می‌تواند از خود مراقبت کند؟  نارسایی قلبی یک بیماری مزمن است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی باشد، از جمله بیماری های قلبی، دیابت، و فشارخون. مدیریت این بیماری نیازمند پیروی از دستورالعمل پزشک، مصرف داروها، و تغییر سبک زندگی است. (ویراستار: دکتر محسن آریا)
فشار خون و قلب شما  فشارخون بالا می‌تواند به قلب و عروق خونی آسیب بزند. کنترل فشارخون با رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم، و مصرف داروهای تجویز شده می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. (ویراستار: دکتر محسن آریا)	فیبریلاسیون دهلیزی  فیبریلاسیون دهلیزی یک نوع ناهنجاری در ضربان قلب است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی باشد، از جمله بیماری های قلبی، دیابت، و فشارخون. مدیریت این بیماری نیازمند پیروی از دستورالعمل پزشک، مصرف داروها، و تغییر سبک زندگی است. (ویراستار: دکتر محسن آریا)	قلب و فعالیت بدنی  فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک کند. با مشورت پزشک، یک برنامه ورزشی مناسب برای خود طراحی کنید. (ویراستار: دکتر محسن آریا)