



پارستان ششمین جشنواره سلامت

علائم هشدار دهنده قلبی کدامند؟



واحد آموزش به بیمار

ب- شبیانی نژاد

بهار ۱۳۹۳

کد پمفلت : ۱ / ب / ۹۳

۵- وزن خود را کنترل نمائید.

۶- چکاپ پزشکی را به شکل منظم انجام دهید.

۷- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.



۸- در صورتیکه دچار دیابت (بیماری قند خون) هستید، قند خون خود را کنترل کنید.

منبع : واحد پیشگیری مرکز قلب تهران

آدرس یات پارستان ششمین

<http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه

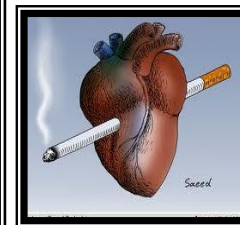
شماره تماس : ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی

۲۳۵

۵

چگونه من می توانم از حمله قلبی پیشگیری

کنم؟



۱- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.

۲- در صورت بالابودن کلسترول خونتان آنرا تحت درمان قرار دهید.

۳- غذاهای حاوی مقادیر پائین از چربی اشباع- چربی ترانس، کلسترول و نمک را مصرف کنید.



۴- از لحاظ جسمانی فعال باشید.



۴

در حدود نیمی از مرگهای ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی مربوط به بیماریهای رگهای قلبی می باشند.

برخی از حملات قلبی، ناگهانی و شدید می باشند اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شود.



۱- تنگی نفس

۲- احساس ناراحتی

۳- تعریق سرد

۴- تهوع یا سبکی سر

۵- احساس ناراحتی در قفسه سینه

- تنگی نفس ممکن است با یا بدون احساس ناراحتی قفسه سینه رخ دهد.

- احساس ناراحتی در نواحی فوقانی بدن مثل هر دو بازو- پشت-گردن-فک یا معده رخ می دهد.

- احساس ناراحتی قفسه سینه: این درد ممکن است بصورت احساس فشار، پری یا درد قفسه سینه حس شود. البته خانمها بعضی علائم را بیشتر تجربه می کنند.

بویژه تنگی نفس-تهوع یا استفراغ و درد فک یا درد پشت

اگر من مشکوک به حمله قلبی شدم چه کار باید بکنم؟

۱- بیش از ۵ دقیقه تا

درخواست کمک صبر

نکنید. با ۱۱۵ یا

مرکز اورژانس پزشکی

محلی مانند مراکز آمبولانس

تماس بگیرید.



« فوراً به بیمارستان مراجعه کنید »

۲- اگر شما فردی هستید که دچار علائم شده اید و

دسترسی به مراکز اورژانس پزشکی ندارید

❖ از فردی بخواهید که فوراً

شماره به بیمارستان برساند.

خودتان رانندگی نکنید.

از فعالیت و راه رفتن پرهیز کنید. مگر آنکه واقعاً هیچ

راه دیگری نداشته باشید.

۳- لیستی از شماره تلفن های اضطراری را در کنار تلفن خود قرار دهید و همواره همراه خودتان داشته باشید.

۴- از بیان علائم اشتباه برای تیم درمان احساس خجالت نکنید. چون این مشکل شوخی بردار نیست.

۵- از انکار بیماری پرهیز کنید.

گاهی بیماران به خود دلداری می دهند که این علائم بیمار قلبی نیستند و دیر به پزشک مراجعه می کنند.

این کار بسیار خطرناک است

اگر یکی از بستگان شما دچار حمله ی قلبی شده با ۱۱۵ تماس بگیرید و فوراً درخواست کمک کنید.

