

# حمله قلبی چگونه بروز میکند؟

حمله قلبی هنگامی رخ می دهد که جریان خون به قلب مسدود شود ، انسداد اغلب باعث ایجاد چربی، کلسترول و سایر مواد می شود. که پلاک را در شریان هایی که قلب را تغذیه می کنند (عروق کرونر)، مسدود میکند پلاک در نهایت از بین می رود و لخته تشکیل می شود. جریان خون متوقف شده می تواند به بخشی از قلب آسیب بزند یا آنرا نابود کند.

حمله قلبی، انفارکتوس میوکارد نامیده می شود، می تواند مرگبار باشد. اما درمان آن در طول سال ها به طور چشمگیری بهبود یافته است. اگر فکر می کنید دچار حمله قلبی شده اید، تماس با ۱۱۵ یا کمک های اورژانسی ضروری است.

## علائم حمله قلبی عبارتند از:

- فشار
- **تنگی نفس**
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه یا بازوهایتان که ممکن است به گردن، فک و یا پشتتان هم برسد.
- تهوع
- سوء هاضمه
- سوزش سر دل و یا درد شکمی
- عرق سرد
- خستگی
- سرگیجه ناگهانی

علائم حمله قلبی متفاوت است و همه افراد مبتلا به حمله قلبی علائم مشابهی ندارند و یا همان شدت نشانه ها را دارند. برخی افراد درد کمتری دارند برخی دیگر درد شدیدتری دارند. برخی از افراد علائمی ندارند. اما برای برخی دیگر اولین علامت ممکن است حمله قلبی ناگهانی باشد. با داشتن علائم و نشانه های بیشتر احتمال ابتلا به حمله قلبی بیشتر می شود. برخی از حملات قلبی به طور ناگهانی اتفاق می افتد. اما بسیاری از مردم علائم و نشانه های هشدار دهنده را ساعت ها، روزها یا هفته ها پیش داشته باشند ؛ اولین هشدار ممکن است درد یا فشار قفسه سینه (آنژین) باشد. که به وسیله استرس ایجاد می شود و با استراحت کاهش می یابد. آنژین ناشی از کاهش موقت جریان خون به قلب است.

**جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید**

## چه زمانی باید پزشک را ملاقات کنیم:

به محض مشاهده علائم فوراً دست به کار شوید ؛ بعضی از مردم طولانی مدت صبر می کنند زیرا علائم و نشانه های مهم را تشخیص نمی دهند. این مراحل را انجام دهید:  
درخواست کمک اورژانسی کنید؛ اگر حدس می زنید دچار حمله قلبی شده اید، تردید نکنید. بلافاصله با ۱۱۵ یا شماره اورژانس محلی خود تماس بگیرید. اگر به خدمات اورژانسی دسترسی ندارید، یک نفر شما را به نزدیک ترین بیمارستان ببرد.

در صورت تجویز پزشک برای حمله قلبی آسپرین مصرف کنید:  
مصرف آسپرین در طی حمله قلبی می تواند با جلوگیری از لخته شدن خون، آسیب های قلبی را کاهش دهد. آسپرین می تواند با سایر داروها تداخل پیدا کند، بنابراین آسپرین را مصرف نکنید، مگر اینکه پزشک یا پرسنل پزشکی اورژانس آن را توصیه کنند.

**اگر فردی را دیدید که ممکن است دچار حمله قلبی شده باشد باید چه کنید؟**

اگر فردی را دیدید که بیهوش است و فکر می کنید حمله قلبی است، ابتدا برای کمک با اورژانس تماس بگیرید سپس بررسی کنید که آیا فرد نفس می کشد یا خیر. اگر فرد نفس نمی کشد یا نبض ندارد فقط باید تنفس مصنوعی را شروع کنید تا جریان خون را حفظ کنید.

فشار شدید و سریع در یک ریتم نسبتاً سریع روی سینه شخص در حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه فشار دهید اگر شما تنفس مصنوعی را آموزش دیده باشید، پزشکان توصیه می کنند فقط فشار قفسه سینه را انجام دهید می توانید راه تنفس مصنوعی را باز کنید و تنفس را نجات دهید.

یک حمله قلبی زمانی رخ می دهد که یک یا چند عروق کرونری شما مسدود می شوند با گذشت زمان، یک عروق کرونری می تواند از انباشته کردن مواد مختلف از جمله کلسترول (آترواسکلروز) محدود کند این وضعیت که به عنوان بیماری عروق کرونری شناخته می شود، باعث بیشتر حملات قلبی می شود.

در طی حمله قلبی، یکی از این پلاکها میتواند کلسترول و مواد دیگر را به جریان خون جاری کند و لخته خون در محل پارگی ایجاد می شود. اگر به اندازه کافی بزرگ باشد لخته می تواند از طریق شریان عروق کرونری را مسدود کند، عضله قلب اکسیژن و مواد مغذی (ایسکمی) را از بین می برد.

## حمله قلبی به چه علتی اتفاق می افتد؟

شما ممکن است دچار انسداد کامل یا جزئی شده باشید. انسداد کامل به این معنی است که شما یک انفارکتوس میوکارد با افزایش دارید. یک انسداد جزئی به این معنی است که شما انفارکتوس میوکارد بدون افزایش دارید. مراحل تشخیص و درمان ممکن است بسته به آنچه که داشته اید متفاوت باشد.

یکی دیگر از دلایل حمله قلبی، منقبض شدن عروق کرونری است که جریان خون را به بخشی از ماهیچه قلب بسته می کند. استفاده از تنباکو و مواد مخدر غیر مجاز، مانند کوکائین، می تواند موجب اسپاسم تهدید کننده زندگی شود.

بعضی از عوامل باعث ایجاد ناخواسته ذخایر چربی (آترواسکلروز) می شوند که شریانها را در سراسر بدن شما محدود می کنند؛ شما می توانید بسیاری از این عوامل خطر را بهبود یا حذف کنید تا احتمال شما برای ابتلا به حمله قلبی کاهش یابد.

## عوامل خطر حمله قلبی عبارتند از:

**سن:**

مردان بالای ۴۵ سال یا بالاتر و زنان ۵۵ ساله یا بالاتر احتمال دارد که حمله قلبی این افراد از مردان و زنان جوان بیشتر باشد.

**توتون و تنباکو:**

این شامل سیگار کشیدن و در دراز مدت در معرض دود بودن است.

**فشار خون بالا:**

با گذشت زمان، فشار خون بالا می تواند به شریان هایی که قلب شما را تغذیه می کند آسیب برساند. فشار خون بالا که با سایر شرایط مانند چاقی، کلسترول بالا یا دیابت رخ می دهد ریسک شما را بیشتر افزایش می دهد.

**سطح کلسترول خون یا سطح تری گلیسرید بالا:**

سطح بالای کلسترول به احتمال زیاد به شریان‌ها محدود می‌شود. سطح بالای تری‌گلیسیرید، نوعی چربی خون که به رژیم غذایی شما مرتبط می‌شود، همچنین خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش می‌دهد. با این حال، سطح بالای کلسترول خطر ابتلا به حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

### چاقی:

چاقی با سطح کلسترول بالا، میزان تری‌گلیسیرید بالا، فشار خون بالا و دیابت همراه است، از دست دادن فقط ۱۰ درصد از وزن بدن شما می‌تواند این خطر را کاهش دهد.

### دیابت:

تولید کافی از هورمونی که توسط پانکراس شما ترشح می‌شود (انسولین) یا عدم پاسخ به انسولین به درستی باعث افزایش سطح قند خون بدن شما می‌شود، و خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

### سندرم متابولیک:

این اتفاق می‌افتد زمانی که شما چاقی، فشار خون بالا و قند خون بالا دارید. داشتن سندرم متابولیک احتمال بیماری قلبی شما را دوبرابر افزایش می‌دهد، اگر شما آن را ندارید.

### سابقه خانوادگی حمله قلبی:

اگر خواهر و برادران شما، والدین یا پدربزرگ و مادر بزرگ شما حملات اولیه قلب (سن ۵۵ سالگی برای بستگان مرد و ۶۵ ساله برای بستگان زن)، شما ممکن است در معرض خطر افزایش قرار داشته باشید.

### فقدان فعالیت فیزیکی:

غیر فعال بودن باعث افزایش سطح کلسترول خون و چاقی می‌شود افرادی که ورزش منظم می‌کنند، آمادگی قلبی عروقی را کمتر می‌کنند، از جمله فشار خون بالا.

### فشار:

شما ممکن است به راه‌هایی که خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش می‌دهد، پاسخ دهید.

### استعمال مواد مخدر:

استفاده از داروهای محرک مانند کوکائین یا آمفتامین می‌تواند باعث انقباض عروق کرونری شما شود که باعث ایجاد حمله قلبی می‌شود.

### سابقه پره اکلامپسی:

این وضعیت موجب فشار خون بالا در دوران بارداری می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

### یک وضعیت ایمنی:

داشتن بیماری مانند ورم مفاصل یا التهاب مفاصل می‌تواند خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش دهد.

## عوارض ناشی از آسیب به قلب شما

## ریتم های غیر طبیعی قلب (آریتمی):

"مدارهای کوتاه" الکتریکی می توانند توسعه یابند و موجب ریتم های غیر طبیعی قلب شوند، که بعضی از آنها می توانند جدی و حتی کشنده باشند.

## نارسایی قلبی:

حمله ممکن است به بافت قلب آسیب برساند که عضله قلب باقی مانده نمی تواند خون کافی را از قلب شما پمپ کند. نارسایی قلبی می تواند موقتی باشد، یا وضعیت مزمن ناشی از آسیب مداوم و دائمی به قلب شما باشد.

**جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.**

## ایست قلبی ناگهانی:

بدون هشدار، قلب شما به دلیل اختلالات الکتریکی متوقف می شود که باعث بی نظمی می شود. حملات قلبی خطر ایست قلبی ناگهانی را افزایش می دهند که بدون درمان فوری می تواند مرگبار باشد.

هرگز برای جلوگیری از حمله قلبی دیر نیست. حتی اگر قبلا یکی از آنها را داشته اید. در این بخش از سلامت نمناک راه هایی برای جلوگیری از حمله قلبی وجود دارد.

## داروها موثر در حمله قلبی:

مصرف داروها می تواند خطر حمله قلبی بعدی را کاهش دهد و به بهبود عملکرد قلب آسیب دیده کمک کند؛ آنچه را که پزشک شما تجویز می کند ادامه دهید و از پزشک خود بپرسید که تا کی شما باید تحت نظر باشید.

## عوامل تغییر در سبک زندگی شما:

- حفظ وزن سالم با رژیم غذایی سالم
- سیگار نکشیدن
- ورزش منظم
- مدیریت استرس و کنترل شرایطی که می تواند منجر به حمله قلبی، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت شود.

## آیا ویتامین ها راهی برای پیشگیری از ابتلا به حمله قلبی هستند؟ آیا مصرف ویتامین ها در جلوگیری از بیماری قلبی یا حمله قلبی کمک می کنند؟

هنوز مشخص نیست که مصرف ویتامین ها خطر ابتلا به بیماری قلبی یا حمله قلبی را کاهش می دهد اما چیزی که مشخص است این است که اگر شما عوامل دیگر خطر خود را کنترل نکنید، مانند رژیم غذایی ضعیف، سیگار کشیدن، کلسترول بالا و دیابت را کنترل نکنید، هیچ ویتامینی نمیتواند از رشد بیماری های قلبی جلوگیری کند.

بعضی از ویتامین ها مانند ویتامین C و E ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند، اما آزمایش های بالینی بزرگ نشان داده اند که منابع آنها به اثبات رسیده است با این حال، یک مطالعه اخیر نشان داد که ویتامین E، وقتی به تنهایی مصرف شود ممکن است به جلوگیری از حمله قلبی کمک کند.

همچنین شواهدی وجود دارد که ارتباط بین مقدار پایین ویتامین D و بیماری قلبی وجود دارد اما تحقیقات بیشتری لازم است اگر شما در مورد سطح ویتامین D خود نگران هستید، با پزشک خود صحبت کنید.

اکثر مردم که به طور کلی سالم هستند و مواد مغذی مورد نیاز خود را از رژیم غذایی خود دریافت می کنند، نیازی به مصرف ویتامین های روزانه ندارند. حتی یک مولتی ویتامین روزانه به نظر نمی رسد از بیماری قلبی جلوگیری کند.

اگر نگران تغذیه خود هستید، با پزشک درباره مصرف ویتامین روزانه که ممکن است برای شما مناسب باشد، صحبت کنید یا بهتر است مواد غذایی غنی از مواد مغذی مانند سبزیجات و میوه ها، روغن های گیاهی یا روغن دانه، حبوبات کامل و حداقل دو بار ماهی در هفته به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از قلب خود محافظت کنید.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

