

روز جهانی قلب



روز جهانی قلب در سال ۲۰۰۰ میلادی پیشنهاد شد تا به مناسبت این روز، مردم دنیا را از خطرات بیماری قلبی و سکته مغزی به عنوان اولین علت مرگ مطلع کند. این بیماری ها سالانه ۱۷/۳ میلیون نفر را از بین می برند و این تعداد در حال افزایش است.

انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ حدود ۲۳ میلیون نفر سالانه به علت بیماری های ناشی از بیماری قلبی عروقی از بین بروند که این تعداد بیش از جمعیت قاره استرالیا خواهد بود .

روز جهانی قلب در روز ۲۹ سپتامبر هر سال برگزار می شود :



فدراسیون جهانی قلب به همراه اعضای خود ، اهمیت این موضوع را که اگر عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی شامل دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی، کنترل شوند، حداقل ۸۰٪ مرگ های زودرس ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی می تواند اجتناب شود ، را بر اساس الویت ها و موضوعاتی که در هر سال تعیین می کند ، در سراسر جهان پخش و اطلاع رسانی می کند.

فعالیت های ملی مانند سخنرانی ها و گفتگوها و غربالگری ها، پیاده روی و دویدن ، برگزاری کنسرت ها یا وقایع ورزشی در سراسر دنیا توسط اعضاء و شرکای فدراسیون در همین زمینه و بر اساس موضوعات تعیین شده در هر سال به شکل بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی ، سازماندهی می شوند.

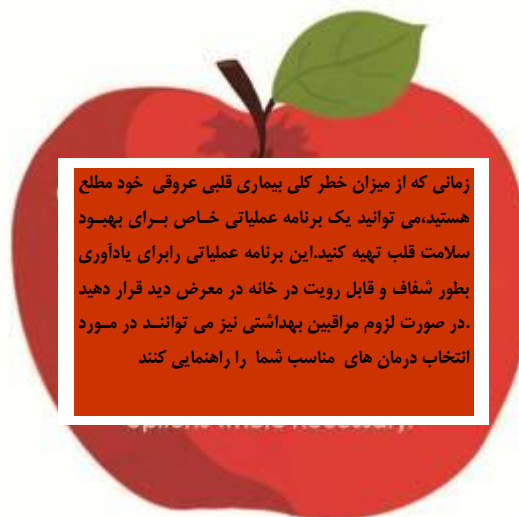
موضوع امسال به اهمیت پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی **با رویکرد به تمام دوران زندگی** و تاکید بر زنان و کودکان می پردازد. بسیج امسال مشخص می کند چه اقداماتی می تواند در طول زندگی فرد برای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی انجام شود.

شعار امسال روز جهانی قلب – World Heart Day 2013

"همواره در جاده قلب سالم حرکت کنید"، ۷ مهر ماه ۱۳۹۲

"Take the road to a healthy heart" , 29 September 2013

نقشه راه شما به سوی قلب سالم



زمانی که از میزان خطر کلی بیماری قلبی عروقی خود مطلع باشید، می توانید یک برنامه عملیاتی خاص برای بهبود سلامت قلب خود تهیه کنید. این برنامه عملیاتی را برای یادآوری بطور شفاف و قابل رویت در خانه در معرض دید قرار دهید. در صورت لزوم مراقبین بهداشتی نیز می توانند در مورد انتخاب درمان های مناسب شما را راهنمایی کنند.

بیماری قلبی عروقی می تواند بر روی تمام افراد از هر گروه سنی و جمعیتی از جمله زنان و کودکان تاثیر بگذارد.

فدراسیون جهانی قلب همراه با اعضای خود افراد و والدین را به کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی خود و خانواده فراخوانده است.

در روز جهانی قلب به سمت زندگی با قلب سالم قدم بردارید: مصرف غذاهای سالم و فعالیت بدنی را تشویق کنید و مصرف دخانیات را ممنوع کنید.

می دانیم که حرف زدن راحت تر از عمل کردن است، اما امیدواریم که نکات زیر به شروع سفر شما در این جاده کمک کند.

ما فرصتی برای پیشگیری از اثرات آینده بیماری قلبی و سکته مغزی با پذیرش زندگی با قلب سالم از دوران کودکی و سراسر بزرگسالی داریم.

آیا برای قرار گرفتن در جاده قلب سالم آماده هستید؟

والدین (کودکان ۵ تا ۱۷ سال): به کودکان شما کمک می کند تا اهمیت زندگی با قلب سالم را درک کنند.

بالغین (۱۸ تا ۶۴ سال): ببینید چه قدم هایی می توان برای حفظ سلامت قلب برداشت.

سالمندان(۶۵ سال به بالا):پیدا کنید چگونه می توان طولانی تر و بهتر زندگی کرد.

نکاتی برای والدین کودکان ۵ تا ۱۷ سال

-بسیاری از بیماری های بزرگسالی ازجمله بیماری قلبی و سکتة مغزی، ریشه در نوجوانی دارند که بعداً "منجر به بیماری یا مرگ زودرس در زندگی می شوند.

-اکثریت مصرف کنندگان دخانیات در دنیا در زمان نوجوانی مصرف دخانیات را شروع کرده اند و اگر والدین افراد سیگار مصرف کنند احتمال دارد بچه ها سه برابر وادین سیگار مصرف کنند.

-کودکان دارای اضافه وزن و چاقی احتمال دارد در نوجوانی چاق بمانند و احتمال بیشتری دارد در سنین جوانتر به بیماری دیابت و قلبی عروقی مبتلا شوند.

-فعالیت بدنی که در کودکی یاد گرفته شده اگر تا بزرگسالی ادامه یابد، بعداً" در کاهش خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی در زندگی نقش مهمی دارد.

مصرف غذای سالم، فعالیت بدنی و عدم مصرف دخانیات را تشویق کنید، چون کودکان سالم، بزرگسالان سالم می شوند.



به مصرف دخانیات در خانه نه بگویید

مصرف دخانیات در خانه را ممنوع کنید و مانع مواجهه کودکان با دود دست دوم دخانیات بشوید. دود دست دوم سیگار بیش از ۶۰۰,۰۰۰ نفر از افراد غیر سیگاری و از جمله کودکان را در سال از بین می برد.

برای کودکان خود یک الگو باشید و سعی کنید مصرف دخانیات را ترک کنید. در صورت لزوم به دنبال مشاوره های تخصصی برای ترک دخانیات باشید- چون کودکان بیشتر احتمال دارد از رفتار والدین خود پیروی کنند و نوجوانان هم اگر به حرف و نصیحت خود عمل نکنید، از شما انتقاد می کنند.

به کودکان در خصوص خطر مصرف دخانیات آموزش دهید در نتیجه آن ها را تشویق می کنید که خودشان هم سیگار مصرف نکنند.



مصرف رژیم غذایی سالم را تشویق کنید

وعده های غذایی خانواده را طوری برنامه ریزی کنید که همه با هم غذا بخورید-زمانی که همه کنار هم غذا مصرف می کنند، کودکان احتمال کمتری دارد غذاهای نامناسب یا میان وعده یا تنقلات به میزان زیاد مصرف کنند.

غذاهای سالم را طوری تهیه کنید که برای کودکان جالب باشد. -غذاهای رنگی را انتخاب کنید و کودکان را در برنامه ریزی پخت غذاها درگیر کنید و مطمئن شوید انتخاب های سالم در خانه برای وعده های غذایی و تنقلات و میان وعده ها وجود دارد.

ناهار کودکان خود را در خانه تهیه کنید و مطمئن شوید که یک غذای سالم را به مدرسه می برد و کودک خود را تشویق کنید تا در صورت امکان غذاهای سالم را در بوفه مدرسه انتخاب کند. با مسئولین مدارس کودکان خود در مورد انتخاب های غذایی مناسب صحبت کنید.

مطمئن شوید غذای عصرانه خانواده در خانه شامل ۲ تا ۳ واحد سبزی به ازای هر فرد است و از غذاهای با مقادیر زیاد چربی های اشباع، اسیدهای چرب ترانس، نمک و شکر اجتناب کنید.

در مورد غذاهای فرآوری شده که اغلب حاوی مقادیر زیادی از نمک هستند، احتیاط کنید. دریافت کلی نمک نیز باید به کمتر از ۵ گرم در روز محدود شود (حدود یک قاشق چایخوری).



فعال باشید و به انجام فعالیت بدنی تشویق کنید

برای کودکان فرصت فعالیت ایجاد کنید: با کودکان خود به فعالیت بپردازید و به چیزی که نصیحت کردید عمل کنید، این فرصت ها می تواند شامل رفتن به مدرسه با پای پیاده و یا با دوچرخه باشد.

نوجوانان می خواهند قدرتی داشته باشند که خودشان تصمیم بگیرند و آن را اجرا کنند. تاکید بر این که چه کاری انجام می دهند مهم نیست، مهم انجام فعالیت است، چون آن ها فقط نیاز به فعال بودن بطور منظم دارند. این شامل بازی فوتبال با دوستان، یا سایر تفریحات توام با فعالیت بدنی است که آن ها واقعا "لذت می برند. لازم نیست که فقط یک نوع ورزش باشد.

همسالان می توانند نقش بانفوذی در زندگی نوجوانان داشته باشند. لذا فرصت هایی برای نوجوانان برای فعال بودن همراه با دوستان خودشان ایجاد کنید. عنصر اجتماعی به افزایش بعد تفریحی فعالیت کمک و به اشتیاق برای تمرین منظم، تشویق می کند.

مدت زمان تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری کودکان و نوجوانان را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید و بازی های فعال تری را پیشنهاد کنید.

زمانی که برای بازی کودکان خود فضای سبز ایمن به مقدار کافی وجود ندارد، با دولت و شهرداری ها از طریق مکاتبات و جلسات صحبت کنید تا اطمینان یابید شهر ها با زیرساخت هایی که از زندگی با قلب سالم حمایت می کنند، توسعه خواهند یافت.



نکاتی برای بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال

اکثریت بیماری های قلبی عروقی توسط عوامل خطری که می تواند کنترل، درمان یا اصلاح شود، ایجاد می شوند.

آیا میدانستید؟

-هر ساله، کم تحرکی در بیش از ۳ میلیون مرگ قابل پیشگیری، شرکت دارد.

-**رژیم غذایی ناسالم** به چهار عامل خطر از ده عامل خطر اول مرگ در دنیا مانند فشارخون بالا، قند خون بالا، اضافه وزن و چاقی و کلسترول خون بالا مرتبط است

-هر روز، ۱۵,۰۰۰ نفر به علت اثرات ناشی از دخانیات و یک نفر از هر دو نفر سیگاری به علت بیماری های مرتبط با مصرف دخانیات فوت می کنند. دود دست دوم دخانیات بیش از ۶۰۰,۰۰۰ نفر غیرسیگاری از جمله کودکان را در سال از بین می برد.

قدم هایی را برای کاهش خطر خود و خانواده بردارید، چون افراد بزرگسال سالم به خانواده سالم و جامعه سالم منجر می شود.



فعال باشید و به انجام فعالیت بدنی تشویق کنید

برای کودکان فرصت فعالیت ایجاد کنید: با کودکان خود به فعالیت بپردازید و به چیزی که نصیحت کردید عمل کنید، این فرصت ها می تواند شامل رفتن به مدرسه با پای پیاده و یا با دوچرخه باشد.

نوجوانان می خواهند قدرتی داشته باشند که خودشان تصمیم بگیرند و آن را اجراء کنند. تاکید بر این که چه کار ی انجام می دهند مهم نیست ، مهم انجام فعالیت است چون آن ها فقط نیاز به فعال بودن بطور منظم دارند. این شامل بازی فوتبال با دوستان، یا سایر تفریحات همراه با فعالیت بدنی است که آن ها واقعا " لذت می برند. لازم نیست که فقط یک نوع ورزش باشد.

همسالان می توانند نقش بانفوذی در زندگی نوجوانان داشته باشند. لذا فرصت هایی برای نوجوانان برای فعال بودن همراه با دوستان خودشان ایجاد کنید. عنصر اجتماعی به افزایش بعد تفریحی فعالیت ، کمک و به اشتیاق برای تمرین منظم ، تشویق می کند.

مدت زمان تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری کودکان و نوجوانان را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید و بازی های فعال تری را به عنوان جایگزین ، پیشنهاد کنید.

زمانی که برای بازی کودکان خود فضای سبز ایمن به مقدار کافی وجود ندارد ، با دولت و شهرداری ها از طریق مکاتبات و جلسات صحبت کنید تا اطمینان یابید شهر ها با زیرساخت هایی که از زندگی با قلب سالم حمایت می کنند، توسعه یافته اند.



فعال باشید

حتی ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط ۵ بار در هفته ، خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد.

بیاد داشته باشید که فعالیت بدنی فقط ورزش نیست. هر حرکت بدن که همراه با صرف انرژی است، فعالیت محسوب می شود. این فعالیت می تواند از ورزش ها و تمرینات تا سایر فعالیت ها مانند بازی با کودکان در خارج از خانه ، پیاده روی ، انجام کارهای خانه ورا شامل شود..



به محتوای هر چه که می خورید، توجه داشته باشید.

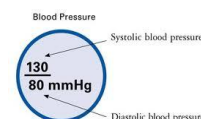
رژیم های غذایی غنی از چربی های اشباع ، اسیدهای چرب ترانس و نمک، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی شما را افزایش می دهند. مصرف زیاد نمک ، می تواند منجر به فشارخون بالا شود. مصرف زیاد چربی هم منجر به انسداد عروق می شود.

در خصوص غذاهای فرآوری شده که اغلب حاوی مقادیر زیادی از نمک هستند، بسیار محتاط باشید. دریافت نمک باید به کمتر از ۵ گرم در روز (حدود یک قاشق چایخوری) محدود شود.



از متخصصین بخواهید

اگر شما از حمله قلبی یا سکته مغزی رنج می برید، با کارکنان بهداشتی در مورد بهترین راهی که عوامل خطر ی را که زمینه بیماریهای فوق را فراهم کرده است را درمان و کنترل می کند، صحبت کنید، در نتیجه می توانید از حادثه بعدی جلوگیری کنید.



از وضعیت عوامل خطر خود مطلع شوید

کارکنان بهداشتی (مثل پزشک) را ملاقات کنید تا فشارخون، کلسترول خون، قند خون، وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند و در مورد میزان خطری که دارید، شما را راهنمایی کنند.



نکاتی برای بزرگسالان ۶۵ سال و بیشتر

بیماری قلبی عروقی - که شامل بیماری قلبی و سکته مغزی است - بر روی تمام افراد از هر سن و جمعیتی تاثیر می گذارد. این بیماری بطور رایج سبب ۱۷/۳ میلیون مرگ در سال می شود که ۸۰٪ آن در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد و اولین علت مرگ را تشکیل میدهد.

همینطور که سن شما بالا می رود، خطر بیماری قلبی عروقی شما نیز شروع به افزایش می کند و با افزایش سن همچنان این افزایش ادامه می یابد، اما می توانید قدم هایی را برای کاهش آن بردارید.

یاد بگیرید چگونه می توانید با سلامت قلب پیر شوید، چون افراد بزرگسال سالم منجر به خانواده و جامعه سالم می شود.



به محتوای هر چه می خورید توجه داشته باشید

یک رژیم غذایی متعادل غنی از میوه و سبزی داشته باشید: پیری می تواند همراه با تغییراتی در شیوه زندگی باشد که بر الگوی رژیم غذایی و انواع غذاهایی که خورده می شود، اثر بگذارد. تنهایی، خستگی، افسردگی و نگرانی در باره آینده می تواند منجر به غفلت بعضی افراد نسبت به رژیم غذایی خود شود. متأسفانه این مسئله می تواند به حذف وعده های غذایی و معمولاً "رو آوردن به عادات غذایی کم ارزش، منجر شود.

از دریافت غذاهای غنی از چربی های اشباع، اسیدهای چرب ترانس و نمک که خطر ابتلاء به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد، اجتناب کنید: مصرف خیلی زیاد چربی می تواند به انسداد عروق منجر شود، مصرف خیلی زیاد نمک نیز می تواند منجر به فشارخون بالا شود.

مراقب وزن خود باشید: با افزایش سن بدن شما کالری کمتر ی می سوزاند. افزایش وزن سبب می شود قلب شما سخت تر کار کند و خطر بیماری قلبی، فشارخون بالا، دیابت و کلسترول خون زیاد شود. فعالیت بدنی و تمرین بطور منظم و مصرف سهم غذای کوچکتر از غذاهای مغذی، ست به حفظ وزن مناسب کمک می کند.



از نظر جسمی فعال باشید

هیچوقت برای شروع فعالیت بدنی و ورزش دیر نیست! با مقادیر کم فعالیت بدنی شروع کنید و بتدریج مدت، تکرار و شدت فعالیت را در طول زمان افزایش دهید. با این وجود قبل از شروع برنامه تمرینی برای اطلاع از مناسب بودن فعالیت برای شما، صحبت با پزشک خود مشورت کنید.

در افراد بزرگسال ۶۵ سال و بالاتر، فعالیت بدنی می تواند طیفی از ورزش ها و تمرینات برنامه ریزی شده تا سایر فعالیت ها معمولی را شامل شود مانند پیاده روی، شنا، باغبانی، یا انجام کارهای خانه.

اگر نمی توانید مقادیر فعالیت های بدنی پیشنهاد شده را به علت مشکلات و شرایط سلامتی انجام دهید، سعی کنید بر حسب توانایی و شرایط مجاز خود فعال باشید.

اگر غیر فعال یا کم تحرک هستید یا دچار بعضی از محدودیت های ناشی از بیماری هستید و یا اگر از گروه بدون تحرک هستید به هر یک از سطوح بالاتر فعالیت حرکت کنید، منافع سلامتی افزوده خواهید داشت. اگر نتوانید به سطح فعالیت بدنی پیشنهادی برسید، هدف شما باید تعیین اهداف کمی برای افزایش مدت، تکرار و بالاخره شدت فعالیت برای دستیابی به آن ها باشد.



از وضعیت عوامل خطر خود مطلع شوید

هرچه به سمت پیری می روید، فشارخون، کلسترول خون و سایر مقادیر مرتبط با قلب تمایل به افزایش دارند.

کارکنان بهداشتی خود را ملاقات کنید تا فشارخون، کلسترول خون، قند خون، وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند و در مورد میزان خطری کلی که دارید یا راه ها و انتخاب های درمانی شما را راهنمایی کنند.

عوامل خطر بیماریهای قلب عروق را با برنامه درمانی تجویز شده که شامل دارو درمانی و توصیه برای اصلاح شیوه زندگی و رژیم غذایی است، کاهش دهید.



به مصرف دخانیات نه بگویید و از دود سیگار دست دوم اجتناب کنید

مصرف دخانیات در خانه را ممنوع کنید و از دود دست دوم سیگار دوری کنید. در طول ۲ سال بعد از ترک دخانیات خطر بیماری قلبی عرقی بطور اساسی کاهش می یابد.

اگر ترک دخانیات برای شما سخت است به کارکنان بهداشتی مراجعه کنید و از آن ها مشاوره و یا از کارفرمای خود کمک بخواهید، چون ممکن است محل کار شما دارای خدمات ترک دخانیات باشد.



کودکان و جوانان

یک قلب سالم برای یک زندگی کامل، بدون توجه به سن و جنس حیاتی است. رژیم غذایی نا سالم، فعالیت بدنی و مصرف سیگار علل اصلی بیماری قلبی و سکتة مغزی است. شیوه زندگی ناسالمی که به بروز بیماری قلبی می انجامد، اغلب در کودکی و نوجوانی شروع می شود، بنابراین پیشگیری از بیماری قلبی باید از آن زمان شروع شود. فدراسیون جهانی قلب برای پیشگیری از مصرف دخانیات و ارتقای رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی در میان کودکان و جوانان فعالیت می کند.



در سراسر دنیا با بحران افزایش کودکان چاق یا دارای اضافه وزن و در نتیجه افزایش افراد در معرض خطر بیماری قلبی عروقی روبرو هستیم. موضوع روز جهانی قلب با رویکرد پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی در طول زندگی با تاکید بر زنان و کودکان است.



زنان و بیماری قلبی عروقی



-بیماری قلبی عروقی اولین عامل کشنده ای است که بالغ بر ۸/۶ میلیون نفر مرگ در زنان را شامل می شود.

- در زنان همانند مردان، مشترک ترین علامت حمله قلبی درد قفسه سینه یا احساس ناراحتی در قفسه سینه است، اما زنان نسبت به مردان علائم همچون " تنگی نفس، تهوع و درد پشت یا فک را بیشتر تجربه می کنند.



-فشارخون بالا اولین عامل خطر بیماری قلبی عروقی است. زنانی که به سن یائسگی رسیده اند، خطر بیشتری برای ابتلاء به فشارخون بالا دارند، در نتیجه بسیار مهم است که فشارخون بطور منظم اندازه گیری شود.

- خطر بروز سکته مغزی در زنانی که سیگار مصرف می کنند ، دو برابر بیشتر است. هرچه سیگار بیشتری مصرف شود، میزان خطر نیز افزایش می یابد. مواجهه با دود دست دوم سیگار خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا ۱۵٪ افزایش می دهد.



– خانم ها سلامت قلب خود را در الویت قرار دهید، این به نفع شما و خانواده تان است.

– بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ هستند و بیش از ۸/۶ میلیون نفر از زنان در سراسر دنیا سالانه به این علت فوت می کنند؛ که حدود یک مرگ در هر دقیقه است. زنان باید این حقیقت را در مورد میزان خطر خود و اقدامات حفاظتی از خود را یاد بگیرند.

– زنان مبتلا به دیابت در معرض خطر بیشتری برای مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی نسبت به افراد غیر مبتلا هستند و از آنجا که قند خون بالا معمولا بدون علامت است باید طبق نظر کارکنان بهداشتی قند خون را به طور دوره ای اندازه گیری کنید تا اگر قند خون بالا بود هر چه سریعتر آن را درمان و کنترل کنید.

– خطر بیماری قلبی عروقی قبل از تولد، طی رشد جنینی شروع می شود، و در دوران کودکی در مواجهه با رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی و مصرف دخانیات، بیشتر افزایش می یابد. در دوران بارداری سلامت قلب خود را حفظ کنید تا از بروز خطر در آینده در زندگی کودک خود حفاظت کنید.



– فشارخون بالا در طی بارداری – چه ابتلاء قبل یا بعد از بارداری باشد – نیاز به مراقبت ویژه دارد. زنانی که پراکلامپسی دارند – یک بیماری جدی که با فشارخون بالا و پروتئین در ادرار بعد از هفته ۲۰ بارداری مشخص می شود – علیرغم این حقیقت که بعد از بارداری غالبا فشارخون به وضعیت طبیعی برمی گردد اما این زنان، در معرض خطر افزایش یافته ای از بیماری قلبی عروقی در آینده هستند. در باره این خطر با کارکنان بهداشتی صحبت کنید.

– مطمئن باشید از سلامت قلب خود مراقبت می کنید و فقط روی سلامت قلب خانواده تمرکز نمی کنید.

– کودکان با مثال یاد می گیرند، لذا اگر شمارفتارها یی داشته باشید که به سلامت قلب منتهی شود، الگوی مناسبی برای آنها فراهم کرده اید و آموزش داده اید.

– هر ساله بیش از ۸/۶ میلیون نفر از زنان در سراسر دنیا به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند؛ این تعداد بیش از جمع مرگ های ناشی از سرطان ها، سل، ایدز/آلودگی به ویروس ایدز و مالاریا است. با این حال بیشتر بیماری های قلبی عروقی و سکتة های مغزی قابل پیشگیری هستند.

-این یک افسانه است که بیماری های قلبی عروقی اغلب بر روی افراد ثروتمند، مردان و افراد سالمند اثر می گذارد-این بیماری بر روی همه سنین و گروه های جمعیتی، از جمله زنان و کودکان تاثیر دارد.

نشانه های هشدار دهنده

نشانه های هشدار دهنده حمله قلبی



بعضی از حمله های قلبی ناگهانی و شدید است. اما اغلب حمله های قلبی با یک درد یا ناراحتی خفیف در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه شروع می شود. اغلب افراد ی که تحت این شرایط قرار می گیرند، نمیدانند چه اقدامی باید انجام دهند لذا، مدت طولانی را بدون دریافت کمک های درمانی سپری میکنند.گاهی همین نشناختن علایم حمله قلبی و تاخیر در درمان آسیب های جدی به عضله قلب میزند.

نشانه های یک حمله قلبی را بشناسید:

-**ناراحتی در قفسه سینه:** اغلب حمله های قلبی سبب ناراحتی در وسط قفسه سینه وزیر جناغ می شوند که بیش از چند دقیقه طول می کشد، و ممکن است با فعالیت شروع و با استراحت بر طرف شود و گاهی بعد از بهبودی نسبی دوباره ایجاد شوند. این ناراحتی میتواند احساس فشار ناراحت کننده روی سینه، احساس پری یا درد در سر معده (درد اپیگاستر) سوزش شدید روی سینه باشد.

-**ناراحتی در سایر مناطق بالاتنه:** علائم می تواند شامل درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت بین دو کتف، گردن، فک تحتانی یا سر معده و یا شانه ها باشد. این علایم معمولا همراه احساس ناراحتی در قفسه سینه است ولی گاهی به تنهایی نیز ظاهر میشوند.

تنگی نفس با یا بدون ناراحتی در قفسه سینه به خصوص هنگام فعالیت.

سایر نشانه ها ی حمله قلبی شامل عرق سرد، تهوع یا سبکی سر است، و در افراد سالمند گاهی با علایمی مانند توهم بروز میکند.

- در زنان همانند مردان، مشترک ترین علامت حمله قلبی درد قفسه سینه یا احساس ناراحتی در قفسه سینه است. اما زنان نسبت به مردان علائم همچون "تنگی نفس، تهوع و درد پشت یا فک را بیشتر تجربه می کنند.

نشانه های هشدار دهنده سکته مغزی

سکته مغزی یک وضعیت اورژانسی پزشکی است. اگر هر یک از این علائم رخ دهد، تاخیر نکنید-فوراً" کمک پزشکی درخواست کنید.

- بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازو یا پا، خصوصا" در یک طرف بدن
- گیجی ناگهانی، اختلال در صحبت یا درک و فهم مطالب
- اختلال در دید یک یا هر دو چشم
- اختلال در راه رفتن، سرگیجه ، عدم تعادل یا هماهنگی
- سردرد شدید ناگهانی بدون علت شناخته شده

اگر هر یک از این نشانه ها را تجربه کردید، که از بین می رود و دوباره ظهور می کند ، فوراً" با مرکز فوریت ها تماس بگیرید.

اگر مرکز فوریت ها پاسخ ندهد، خودتان به کمک دوستان اقدام کنید.

