

احتشاء عضلة القلب



تحت إشراف:

قسم تمريض صحة المجتمع

٢٠٢٠/٢٠١٩

التثقيف الصحي:

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن:

- اولا استخدم أطباقا صغيرة للمساعدة في التحكم في الكميات
- تناول كميات أكبر من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والغنية بالعناصر الغذائية، مثل الفاكهة والخضروات
- تناول أجزاء أصغر من الأطعمة مرتفعة السعرات الحرارية
- تقليل مقدار الدهون التي تتناولها لتقليل مستوى الكوليسترول في الدم لديك وتقليل خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي
- اختر مصادر البروتين قليلة الدسم



ممارسة الرياضة البدنية:

بوموا باختيار نوع معين من أنواع الرياضة البدنية، تحبونه ويمكن أن تلتزموا بممارسته عدة مرات خلال الأسبوع

التوقف عن التدخين:

يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والرئة، الأمراض السرطانية المختلفة، وتسريع عملية شيخوخته، الإصابة بسكتة دماغية، اضطرابات في الانتصاب

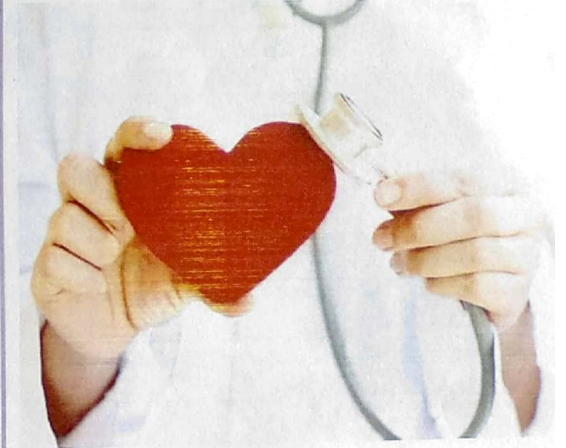
الضغط والتوتر:

لا يوجد دواء سحري يساعد على التخلص من الشعور بالضغط والتوتر، لذلك على كل واحد منا أن يجد بنفسه السبل والوسائل التي تساعد على الاسترخاء وأن يلتزم بها: تقنيات الاسترخاء، مثل التأمل أو اليوغا، الراحة والنوم الجيد.

علاج ضعف عضلة القلب:

- تغييرات نمط حياة صحي مثل اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة وكذلك البعد عن التدخين.....
- الادوية بما في ذلك تلك المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم وخاصة مدرات البول لمنع احتباس الماء
- استخدام الادوية الموصوفة لمنع الجلطات الدموية، والحد من الالتهاب
- العملية الجراحية.

هدف من العلاج هو مساعدة قلبك بأكبر قدر ممكن من الكفاءة ومنع المزيد من الضرر وفقدان وظيفة.



الأعراض المصاحبة لاحتشاء عضلة القلب



• ضيق النفس.

• الانهيار المفاجئ.

• شعور بعدم الراحة في الصدر.

• الضعف العام.

وإذا لم يتم الإسراع بتناول الدواء الموصوف أو

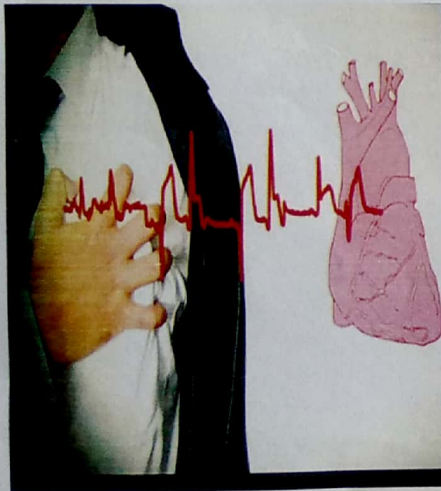
الذهاب الي الطبيب سريعا سوف يتم الدخول ف

الاعراض التالية.....

• توقف النبض.

• توقف التنفس.

• فقدان الوعي.



كما تشمل ايضا.....

• التاريخ العائلي للإصابة باعتلال عضلة

القلب، وفشل القلب، وتوقف القلب المفاجئ

• ارتفاع ضغط الدم طويل الأجل.

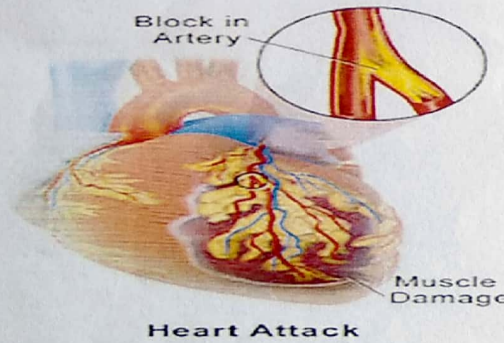
• الحالات التي تؤثر في القلب، وتشمل النوبة

القلبية السابقة، أو بمرض الشريان التاجي،

أو بعدوى فيروسية أثرت في القلب

• بعض الأمراض، مثل داء السكري، أو قلة

نشاط الغدة الدرقية أو المفرطة النشاط



مقدمة :

- يُعد اعتلال عضلة القلب التضخمي مرضًا تصبح فيه عضلة القلب سميكة (متضخمة) بطريقة غير طبيعية. يمكن لعضلة القلب زائدة السمك أن تصعب على القلب ضخ الدم.
- هي حالة مرضية شائعة الحدوث وتشكل خطراً على حياة الإنسان، وتُعد وفق العديد من الدراسات المسبب الرئيسي للوفاة في العالم.



الأسباب:

سبب اعتلال عضلة القلب غير معروف. رغم ذلك، يمكن لبعض الناس أن يكون نتيجة سبب آخر (مكتسب) أو منقول من الأبوين.



وتشتمل العوامل المساهمة لاعتلال عضلة القلب المكتسبة على ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم طويل الأجل
- تلف أنسجة القلب نتيجة لنوبة قلبية
- معدل ضربات القلب السريع
- اضطرابات الأيض، مثل السمنة أو مرض الغدة الدرقية أو السكري
- نقص التغذية في الفيتامينات الأساسية أو المعادن، مثل الثيامين (فيتامين B-1)
- مضاعفات الحمل