

عوامل افزایش دهنده بیماریهای قلبی:

عوامل غیر قابل

پیشگیری:

- ✓ سن، جنسیت
- ✓ سابقه خانوادگی، نژاد

عوامل قابل پیشگیری:

- ✓ فشار خون بالا
- ✓ کلسترول بالا
- ✓ سیگار
- ✓ بیماری قند
- ✓ چاقی
- ✓ عدم تحرک
- ✓ استرس
- ✓ مصرف الکل زیاد

علامه هشدار دهنده حمله قلبی:

- ✓ احساس ناراحتی با درد ناگهانی که با استراحت هم از بین نمی رود.
- ✓ درد در ناحیه سینه، گردن، فک، شانه ها، بازوها یا پشت
- ✓ احساس سوزش، فشار، سنگینی و گرفتگی
- ✓ در خانمها این دردها ممکن است به صورت نامشخص بروز کند.
- ✓ تنگی نفس
- ✓ تهوع با احساس سنگینی در معده
- ✓ سرگیجه
- ✓ عرق سرد
- ✓ ترس و دستپاچی



HEART &
STROKE
FOUNDATION
OF ONTARIO

Finding answers. For life.

www.heartandstroke.ca

***سرعت عمل سریع و به موقع باعث نجات جان شما می شود

در صورت مشاهده علائم فوق
به سرعت اقدامات زیر را انجام
دهید:

۱. با شماره تلفن ۹۱۱ (اورژانس) تماس بگیرید.
۲. فعالیت‌های خود را قطع کرده، بنشینید یا دراز بکشید و سعی کنید در راحت ترین حالت ممکن قرار بگیرید.
۳. اگر نیترو گلیسرین استفاده می کنید، مقدار تجویز شده را مصرف کنید.
۴. در صورت احساس درد در ناحیه سینه، یک عدد قرص اسپرین ۳۲۵ میلی گرم یا دو عدد قرص اسپرین ۸۰ میلی گرمی را جویده یا ببلعید. بخاطر داشته باشید که مسکن های دیگر مثل استامینوفن و ادویل در این شرایط کمکی به شما نخواهند کرد.
۵. درحالتی راحت استراحت نمایید تا کمک پزشکی و یا آمبولانس برسد.



HEART &
STROKE
FOUNDATION
OF ONTARIO

Finding answers. For life.

www.heartandstroke.ca