

عوامل افزایش دهنده بیماریهای قلبی:

1. عوامل غیر قابل پیشگیری:

- ✓ سن، جنسیت
- ✓ سابقه خانوادگی، نژاد

2. عوامل قابل پیشگیری:

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

علائم هشدار دهنده حمله قلبی:

- ✓ احساس ناراحتی یا 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 خانم ها این درد ها ممکن است به صورت نامشخصتر بروز کند.
- ✓ تنگی نفس
- ✓ تهوع یا احساس سنگینی در معده
- ✓ سرگیجه
- ✓ عرق سرد
- ✓ ترس و دستپاچگی



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:

1. با شماره تلفن 911
(اورژانس) تماس بگیرید.

2. فعالیت های خود را قطع
کرده. بنشینید یا دراز
بکشید و سعی کنید در
حالتی قرار بگیرید که
راحتی بیشتری احساس
می کنید.

3. اگر نیتروگلیسرین استفاده
می کنید مقدار تجویز شده
را مصرف کنید.

4. در صورت احساس درد در
ناحیه سینه یک عدد قرص
آسپرین 325 میلی گرم یا
دو عدد قرص آسپرین 80
میلی گرمی را جویده یا
بلعید. به خاطر داشته
باشید که مسکن های
دیگر مانند استامینوفن و
ادویل در شرایط اینچنینی
کمکی به شما نخواهند
کرد.

5. در حالتی راحت استراحت
نمایید تا کمک پزشکی و یا
آمبولانس برسد.



HEART &
STROKE
FOUNDATION
OF ONTARIO

Finding answers. For life.

www.heartandstroke.ca