



بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

آنچه باید در مورد بیماریهای قلب و عروق آن بدانید



نایب کننده: دکتر محمود تابنده - متخصص قلب و عروق

شماره سند: ۰۴۰۰-PRD-BL

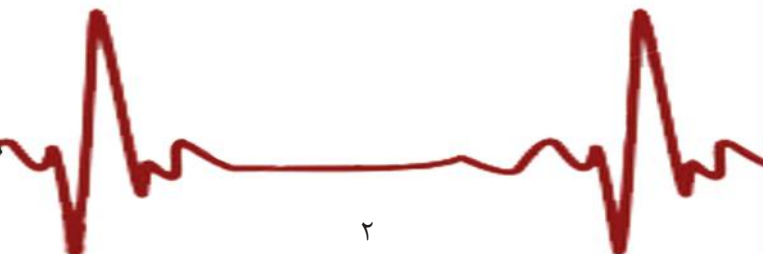
تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱

تهیه و تنظیم: فهیمه سلطانی عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی شیراز

با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

پیشگفتار:

هدف کلی آموزش به بیماران این است که بیماران ضمن درک صحیح از ماهیت بیماری خود قادر باشند پس از ترخیص با توجه به ملاحظات مربوط به دوره نوتوانی، تصمیم گیری درستی در قبال مصرف داروها، فعالیتهای روزمره و مراقبت از خود داشته باشند. در این کتابچه سعی بر آن شده است که مطالب لازم جهت رسیدن به هدف فوق با ادبیات قابل درک و در عین حال علمی جمع آوری و در اختیار شما عزیزان قرار داده شود.





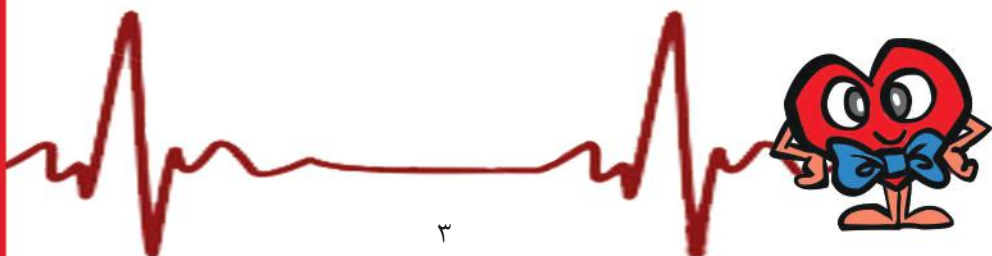
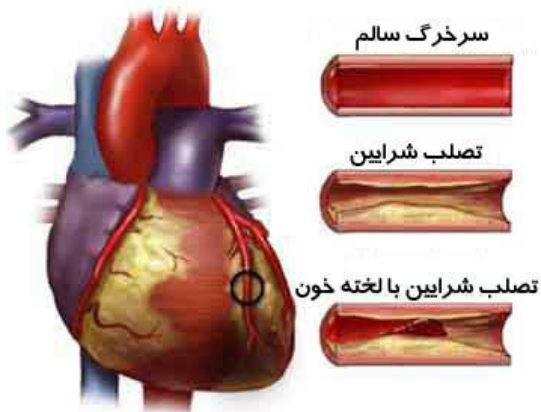
کار قلب چیست ؟

قلب یک عضو عضلانی تو خالی یا تلمبه ای است که کار آن رساندن اکسیژن و مواد غذایی به تمام سلول های بدن است. مثل تمام عضله های دیگر بدن عضله قلب نیز احتیاج به اکسیژن و مواد غذایی داشته که از طریق خون و به وسیله دو سرخرگ کرونر چپ و راست آن را دریافت می نماید.

تنگی عروق کرونر چگونه اتفاق می افتد؟

تنگی عروق کرونر (آترواسکلروز) پدیده پیچیده ای است که به آهستگی پیشرفت می کند. به

طور طبیعی دیواره رگها نرم و قابل ارتجاع هستند و خون به راحتی می تواند در آنها جریان داشته باشد. به مرور زمان و هنگامی که لایه داخلی این سرخرگها آسیب می بیند چربی، کلسترول و سایر مواد موجود در خون در دیواره رگ رسوب کرده و پلاک آترواسکلروز تشکیل شده و





مجرای داخلی رگ را تنگ می نماید، عبور خون از سرخرگ کرونر مشکل شده و در نتیجه آن ماهیچه قلب دچار کم خونی (ایسکمی) می گردد و بیماری آنژین صدری بروز می نماید. در صورتی که پلاک آترواسکلروز پاره شود سبب ایجاد لخته در آن قسمت گردیده و موجب انسداد کامل رگ می شود و با مختل شدن جریان خون و اکسیژن رسانی به عضله قلب سکتة قلبی یا انفارکتوس میوکارد اتفاق می افتد.

آنژین صدری چیست؟

همانگونه که گفته شد چنانچه عضله قلب در اثر تنگی عروق کرونر دچار کم خونی یا ایسکمی شود باعث بروز علائمی می گردد که به آن آنژین صدری گفته می شود. آنژین یک درد یا احساس در



قفسه سینه است که در زمان فعالیت یا بعد از فعالیت فیزیکی، فشار روحی یا خوردن غذای سنگین حادث می شود.

※ توجه کنید که علائم آنژین (درد قفسه سینه) در افراد مختلف یکسان





ظهور نمی کند و به همین دلیل برخی از بیماران متوجه خطری که تهدیدشان می کند نیستند.

مشخصات درد قلبی (آنژین):

درد در اغلب موارد به صورت فشارنده و در ناحیه پشت جناغ سینه می باشد که بیشتر در حین فعالیت و کمتر در زمان استراحت بروز می نماید. این درد ممکن است به بازوها، شانه ها (معمولا سمت چپ) کشیده شود. گاهی درد به گردن، دندان ها، فک پایین و معده هم انتشار می یابد.

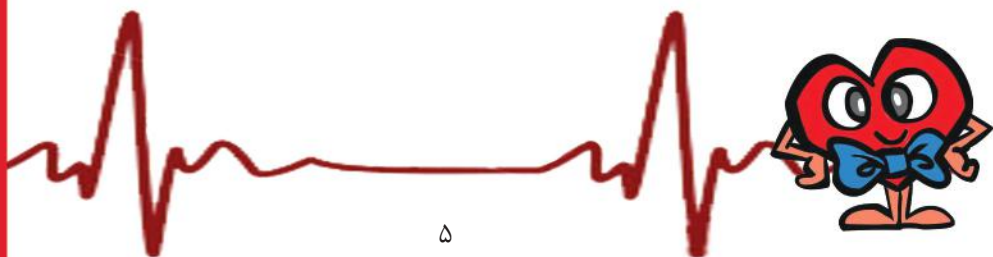
معمولاً ارتباطی با وضعیت بدن (خوابیدن و نشستن)، تنفس عمیق و سرفه کردن ندارد.

* در صورتی که درد شدید قفسه سینه همراه با علائمی نظیر عرق سرد، تهوع و استفراغ باشد و یا به مدت طولانی (بیشتر از ۲۰ دقیقه) طول بکشد با توجه به احتمال سکته قلبی مراجعه سریع به اتفاقات الزامی است.

* در صورتی که درد آنژینی به صورت متناوب و در حالت استراحت ایجاد شود احتمال بروز سکته قلبی زیاد بوده و مراجعه فوری به اتفاقات توصیه می شود.

سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی به این معناست که خونرسانی به قسمتی از ماهیچه قلب بطور ناگهانی در اثر انسداد





عروق ، لخته یا اسپاسم قطع شود. که در صورت عدم درمان سریع سبب مرگ سلولهای قلبی در آن ناحیه می شود. سکته قلبی می تواند در هر زمانی رخ دهد، هنگام کار، ورزش یا حتی استراحت، اما آنچه باعث بروز آن می شود طی سالها پدید می آید.

مشخصات درد قلبی (سکته):

درد در سکته قلبی همان مشخصات ذکر شده در درد آنژین را دارد، بعلاوه اینکه مدت زمان بیشتری ادامه می یابد (بیشتر از ۲۰ دقیقه) و با مصرف نیتروگلسیرین زیر زبانی و استراحت برطرف نمی گردد، همچنین ممکن است با علائم دیگری از قبیل عرق سرد، تهوع و استفراغ و تنگی نفس همراه باشد.

* در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کنید و هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلسیرین زیر زبانی استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

گرچه یکی از مهمترین علائم تنگی عروق کرونر و بیماریهای ناشی از آن (آنژین و سکته قلبی) احساس ناراحتی در قفسه سینه می باشد، اما هرگونه ناراحتی در قفسه سینه الزاما ناشی از بیماری عروق کرونر نمی باشد.





عوامل زمینه ساز (عوامل خطر) در بروز بیماریهای عروق کرونر (آترواسکلروز) چیست؟

۱. جنس (معمولا مردها بیشتر مبتلا می شوند. بعد از سن یائسگی میزان ابتلا در دو جنس تقریبا

برابر می شود.)

۲. افزایش سن

۳. داشتن سابقه فامیلی از بیماری عروق کرونر

۴. بالا بودن چربی خون به خصوص کلسترول بد (LDL)

(و پائین بودن کلسترول خوب (HDL)

۵. بالا بودن فشار خون

۶. دیابت (مصرف قند)

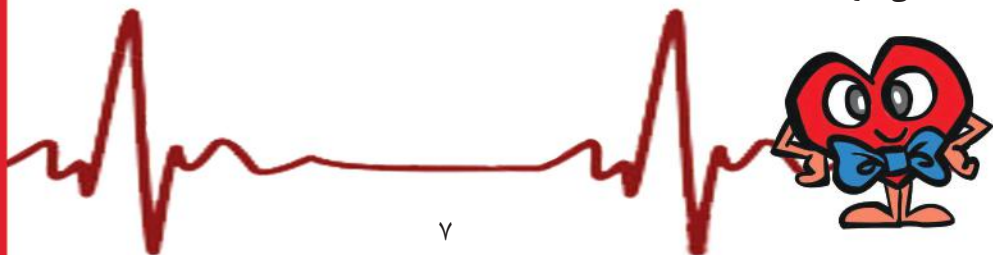
۷. مصرف سیگار و سایر دخانیات

۸. چاقی (به خصوص در ناحیه شکم)

۹. فشارهای عصبی و روحی

این عوامل در بیشتر موارد قابل کنترل بوده و با کنترل هر یک ، مقداری از امکان ابتلا به این بیماری

کاسته می شود.





روش های تشخیصی بیماریهای قلبی :

جهت تشخیص بیماریهای قلبی تستهای زیر انجام می شود:

۱. نوار قلب

۲. تست ورزش

۳. اسکن قلب

۴. سی تی آنژیو گرافی

۵. آنژیو گرافی

۶. اکوکاردیوگرافی

با توجه به اهمیت کنترل عوامل زمینه ساز یا مستعد کننده قابل ذکر است که موارد ذکر شده صرفا جهت تشخیص می باشد و جنبه درمانی ندارند. برخی از این عوامل بیشتر مورد بحث قرار می گیرند:

توصیه های لازم پس از سکته قلبی :

اطلاع از موارد زیر شما را قادر به مراقبت از خود در منزل می نماید:

۱. استفاده از داروها:





* داروهای خود را فقط با دستور پزشک کم، زیاد یا قطع نمائید.

* داروهای شما فقط برای خودتان تجویز شده از دادن آنها به دیگران خودداری کنید.

* داروها را بطور منظم و به موقع مصرف نمائید.

* مصرف برخی از داروها ممکن است عوارض جانبی خاصی را ایجاد نماید. در صورت بروز علائمی

از قبیل سردرد و سرگیجه شدید، تاری دید و علائمی که زمان ترخیص به شما گفته شده است به

پزشک مراجعه نمائید.

۲. عیادت کنندگان:

* عیادت کننده زیاد باعث خستگی شما شده و با برنامه

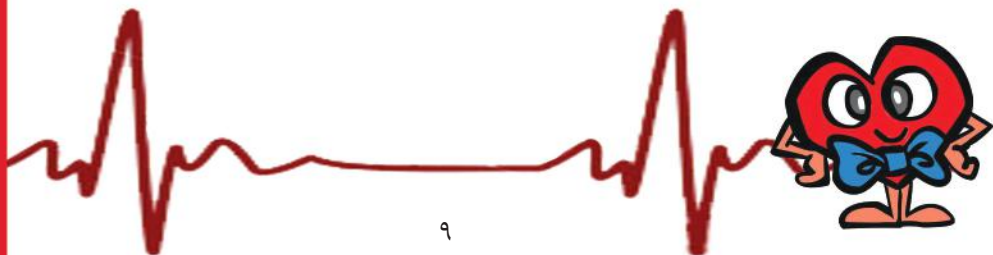
درمانی شما مغایرت دارد، بنابراین در زمانی که احساس

خستگی می کنید از دیدار دوستان عذرخواهی کنید.

* استعمال دخانیات توسط عیادت کنندگان ممنوع است.

* از ملاقات با افرادی که شما را عصبانی می کنند پرهیز

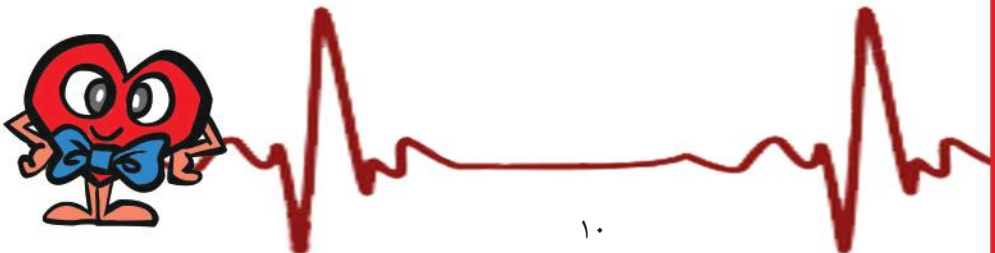
نمائید.





۳. رژیم غذایی مناسب:

- * گوشت قرمز حاوی کلسترول بد است، مصرف آن را به حداقل برسانید.
- * چربیهای اشباع (جامد) مانند: مارگارین، کره، روغن جامد، پیه و... باعث افزایش کلسترول بد خون می شود. بهتر است از رژیم غذایی حذف شوند.
- * چربیهای غیر اشباع (مایع) مانند: انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و... مصرف این چربیها کلسترول مفید خون را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفیدند.
- * فرآورده های گوشتی فرایند شده مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی های اشباع و نمک هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
- * گوشتهای ارگانی مانند: جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- * ماهی داروی جهانی قلب می باشد. از بیماری های قلبی جلوگیری می کند و سطح تری گلیسیرید را پائین می آورد و کلسترول خوب را بالا می برد.





* از مصرف غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد خودداری کنید.

* وعده های غذائی را با حجم کم و در دفعات بیشتر میل کنید.

* غذاهای روزانه را بصورت آب پز و کبابی و بخارپز تهیه نمائید و از سرخ کردن مواد غذائی با روغن خودداری کنید.

* سعی کنید از مواد غذائی فیبر دار مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی، هویج، گوجه فرنگی و کدو ، حبوبات (لوبیا، عدس، ماش، لپه و باقلا)، غلات سبوس دار (گندم ، جو) و از میوه جات در حد امکان ، بیشتر استفاده نمائید.

* چنانچه بدلیل بیماری دیگری باید رژیم خاصی را رعایت کنید ، در مورد توصیه های فوق با پزشک مشورت نمائید.

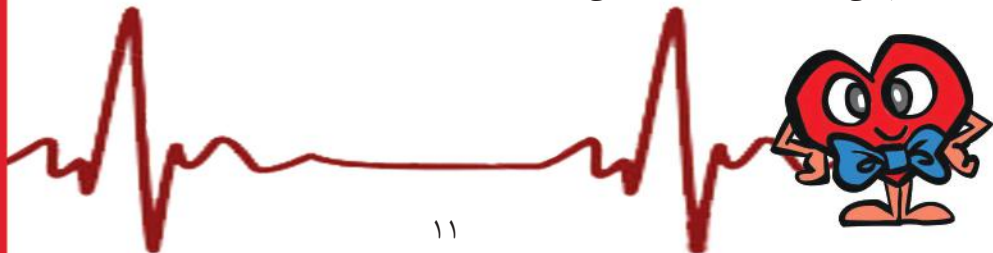
۴. فعالیت و ورزش:

اثرات ورزش در کاهش بیماریهای قلبی و عروقی :

* ورزش منظم و مداوم باعث افزایش قطر عروق کرونر قلب می شود.

* ورزش باعث می شود عضله قلب قوی شده و پمپاژ آن افزایش یابد.

* میزان چربی های مضر خون کاهش می یابد.



* در صورت تنگی در عروق کرونر اصلی قلب، عروق فرعی افزایش می یابد.

* تعداد ضربان قلب در حالت استراحت کاهش می یابد.

* باعث کنترل استرس و احساس تندرستی می شود.

نکات بسیار مهم ورزشی در بیماران قلبی :

* بهترین ورزش پیاده روی است. ابتدا با ۲ تا ۵ دقیقه شروع کرده و سپس روزانه یک تا ۲ دقیقه به آن اضافه کنید تا به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسد.

* شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوید.



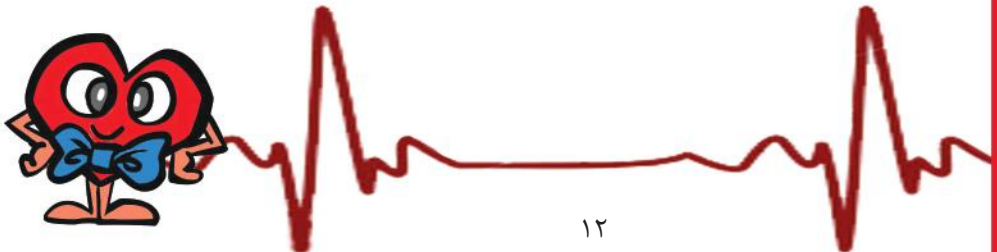
* از ورزش در آب و هوای بسیار گرم

و مرطوب پرهیز شود.

* همیشه بیماران قلبی نیتروگلیسرین

زیر زبانی همراه داشته باشند و در

صورت بروز مشکل قلبی زیر زبان قرار





دهندو از ادامه فعالیت اجتناب کنند.

* از انجام فعالیت های قدرتی (مانند وزنه برداری، هل دادن ماشین، شنا رفتن، دمبل زدن و...) جدا خودداری شود.

* در صورت بروز سرگیجه، تنگی نفس، درد سینه در هنگام ورزش یا بعد از آن بلافاصله به پزشک مراجعه شود.

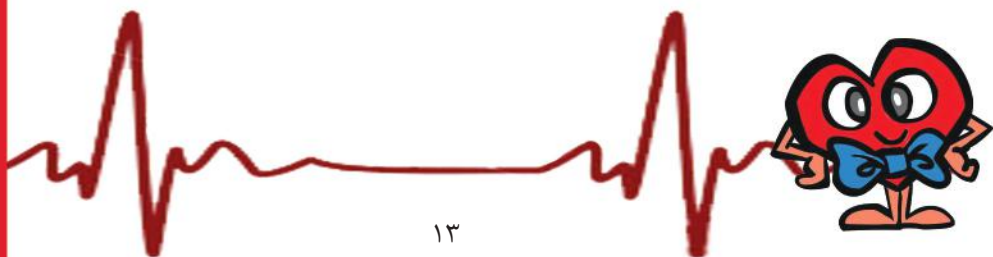
۵. دخانیات:

هیچ گونه شکی نیست که مصرف دخانیات بایستی متوقف گردد.

* سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.

* شانس بروز بیماری عروق قلبی در سیگاریها ۲ تا ۴ برابر غیر سیگاریها است.

* یک سال بعد از ترک سیگار خطر بیماریهای عروق کرونر قلب نصف خواهد شد و با گذشت زمان به وضعیت طبیعی می رسد.





۶. روابط جنسی:

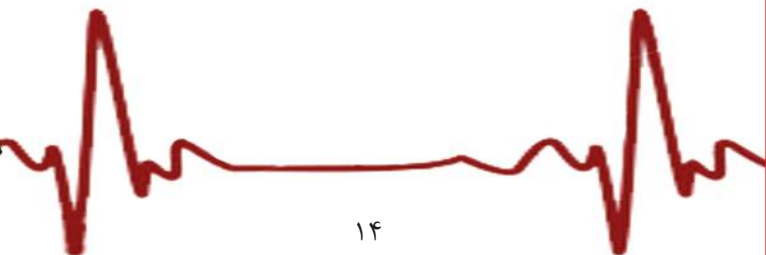
معمولا روابط جنسی چند هفته پس از سکتة قلبی امکان پذیر است.

زمانیکه فرد در هنگام پیاده روی دچار درد قفسه سینه و تنگی نفس نگردد، رابطه جنسی نیز نبایستی مشکلی ایجاد کند. ولی چنانچه در حین رابطه جنسی دچار درد قفسه سینه شدید، این موضوع را حتما با پزشک خود در میان بگذارید.

* از داشتن فعالیت جنسی در زمان خستگی، پس از خوردن غذائی سنگین و استرس عاطفی خودداری کنید.

۷. رانندگی و پرواز:

حداقل تا یک ماه پس از سکتة قلبی نبایستی رانندگی کرد. همچنین چنانچه پس از یک ماه، رانندگی منجر به درد قفسه سینه شود، تا زمان بهبود این حالت نباید رانندگی کرد. معمولا بیماران در حدود ۲ تا ۳ هفته پس از سکتة می توانند سفر هوائی داشته باشند. البته بهتر است زمانیکه فرد به فعالیت های روزمره خود باز می گردد و دیگر علائمی از درد قفسه سینه و تنگی نفس نداشته باشد، به سفر هوائی برود.





۸. بازگشت به کار:

اغلب بیماران در عرض ۲ ماه پس از سکته قلبی می توانند به کار خود باز گردند. البته این امر بسته به هر بیماری می تواند متفاوت باشد. لذا بهتر است در خصوص میزان کار خود با پزشک مشورت کنید.

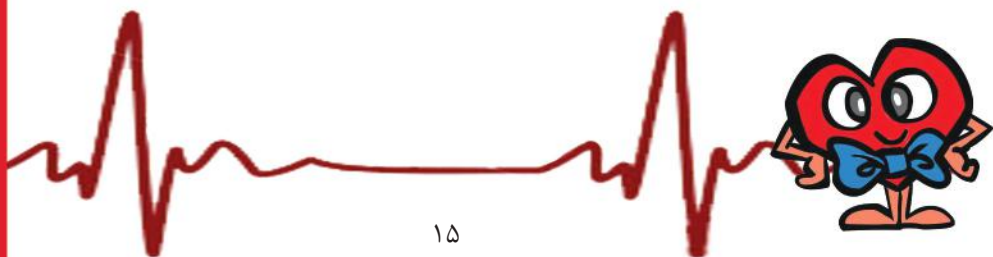
توصیه می شود در هفته اول بازگشت به کار با نصف مدت زمان کار قبلی، فعالیت خود را شروع کنید و در هفته بعد سه روز از هفته را مانند گذشته کار کنید و توانائی خود را بسنجید. توجه داشته باشید که در صورت بروز خستگی حتما استراحت کنید.

۹. اضطراب و فشار روحی:

منطقی آن است افرادی که دچار سکنه قلبی شده اند از موضوعاتی که منجر به تنش آنها می شود اجتناب کنند و چنانچه دچار اضطراب یا افسردگی هستند نیز تحت درمان قرار گیرند. جهت کاهش میزان استرس اقدامات زیر را انجام دهید:

* اجتناب از سرو صدا و شلوغی

* تغییر شغل های پر استرس





* اجتناب از رانندگی طولانی و پر استرس

* انجام ورزش و استراحت کافی

* داشتن سرگرمی های لذت بخش

* تمرین تنفس عمیق و تن آرامی از طریق انجام یوگا و پیاده روی.

۱۰. مراجعه به پزشک:

معمولا زمان ترخیص، وقت جهت مراجعه بعدی به پزشک به شما داده می شود. حتما در تاریخ

تعیین شده با خلاصه پرونده خود به پزشک مراجعه نمائید.

علائم و نشانه های هشدار دهنده که باید سریعتر به پزشک مراجعه کنید:

* درد قفسه سینه، در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کنید و هر ۵ دقیقه یک

قرص نیتروگلسیرین زیر زبانی استفاده کنید. اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد بر طرف نشود و

بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

* تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت

* سردرد شدید و گیجی



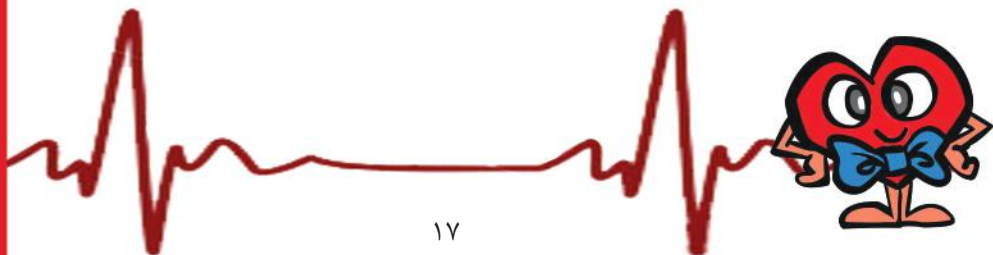


✱ کاهش یا افزایش زیاد فشار خون
اگر به توصیه های فوق عمل نمائید، شانس
برای زندگی راحت و کاهش خطر حملات
بعدی خواهید داشت.

در مورد فاکتور های خطر بیشتر بدانیم:

۱. فشار خون بالا چیست؟

خون به علت داشتن نیرو (فشار) در شریانهای بدن جاری می شود و مواد غذایی و اکسیژن را به
قسمتهای مختلف بدن می رساند و همچنین مواد زائد را از بافتها دور میکند. این نیرو که توسط
ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار شریان بوجود می آید فشار خون نامیده می شود.
فشار خون در دو سطح اندازه گیری می شود، یکی در زمانی که قلب منقبض می شود و خون وارد
شریان (سرخرگ) می شود و در این حالت فشار خون به حداکثر مقدار خود می رسد که به آن فشار
حداکثر یا سیستول یا ماکزیمم می گویند و دیگری زمانی که قلب در حالت استراحت است و در این





حالت فشار خون به حداقل مقدار خود می رسد که به آن فشار حداقل یا دیاستول یا مینیمم می گویند. متوسط فشار مینیمم در حد طبیعی ۸۰ میلی متر جیوه می باشد. این دوسطح فشار خون به صورت یک کسر مانند ۱۲۰/۸۰ نشان داده می شود.

فشار خون طبیعی برای افراد بالغ کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه است. علت ۹۰ الی ۹۵ درصد فشار خون بالا در افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع فشار خون بالای اولیه گفته می شود. اگر علت فشار خون بالا شناخته شده باشد، مثلاً به علت بیماریهای کلیه، غده فوق کلیوی یا مصرف قرصهای ضد بارداری و... باشد آن را فشار خون بالای ثانویه می نامند.

علائم بیماری فشار خون :

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی دچار علائمی مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت می شوند که دچار عوارض فشارخون بالا شده اند. لذا تنها راهی که می توان به موقع بیماری تشخیص داده شود اندازه گیری فشارخون و معاینات مرتب می باشد.





* عوارض بیماری فشار خون بالا:

فشار خون بالا سبب آسیب به کلیه (نارسائی کلیه)، چشم (اخلال بینائی)، قلب (سکته قلبی) و مغز (سکته مغزی) می شود و به همین دلیل فشار خون بالا بیماری خطرناکی به حساب می آید.

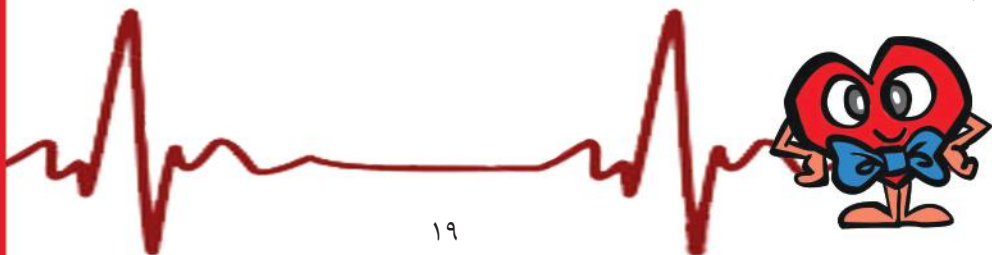
* درمان فشار خون بالا:

شامل درمان غیرداروئی و داروئی می باشد:

* مراقبت های غیرداروئی: شامل تغییر در شیوه زندگی است: کنترل وزن، رژیم غذایی مناسب، فعالیت های بدنی مناسب، محدودیت در مصرف نمک، ترک دخانیات.

* درمان داروئی: در بعضی از بیماران با وجود رعایت درمان غیرداروئی فشار خون تا حد مطلوب کاهش نمی یابد و لازم است برای تنظیم فشار خون بالا از دارو نیز استفاده شود. دارو توسط پزشک تجویز میشود. داروها ممکن است عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کنند که باید در سیر درمان به آن ها توجه داشت و در صورت مشاهده به پزشک مراجعه نمود.

مصرف دارو باید طبق نظر پزشک ادامه یابد. از قطع یا تغییر مقدار دارو بصورت سرخود جدا بپرهیزید.





۲- چربی خون بالا چیست؟

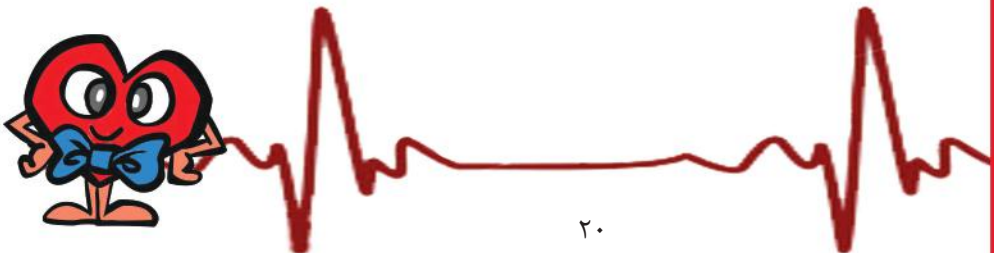
افزایش سطح چربی در جریان خون است. بالا بودن چربی خون جزء شایع ترین اختلالات تغذیه ای به شمار می آید که به اشکال مختلف مثل بالا بودن کلسترول خون، بالا بودن تری گلیسیرید و بالا بودن کلسترول بد (LDL) یا پائین بودن کلسترول خوب (HDL) بروز می نماید.

چربی های مواد غذایی به دو گروه اشباع شده و اشباع نشده تقسیم می شود: چربیهای اشباع شده: مانند گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، همبرگر، قلوه، مغز، زبان، کره، پنیر، بستنی، شکلات، نارگیل، شیر پر چرب که مستقیماً چربی خون را افزایش می دهند.

چربیهای اشباع نشده: مانند روغن زیتون، آفتابگردان، سویا و ذرت، گوشت ماهی که مستقیماً چربی خون را افزایش نمی دهند. بعلاوه چربی اشباع نشده در ماهی نه تنها خطر گرفتگی عروق را کاهش می دهد، بلکه به رقیق شدن خون کمک می نماید.

توصیه جهت کاهش چربی خون و فشار خون بالا:

رعایت نکات زیر به همه بیماران دچار افزایش چربی خون توصیه می شود. بهتر است بدانیم افراد سالم نیز با رعایت این نکات از احتمال ابتلا به چربی خون بالا (هایپرلیپیدیمی) تا حد زیادی مصون





خواهند بود و همه افراد خانواده میتوانند از رژیم غذایی ضدافزایش چربی سود ببرند:

۱. انجام ورزش به صورت منظم حداقل هفته ای ۳ روز بمدت یکساعت، در کنترل وزن و متعادل نگهداشتن چربی موثر است. بهترین ورزش پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا است.

۲. وزن ایده آل حفظ شود و در صورت وجود چاقی، کاهش وزن آکیدا

توصیه می شود.

۳. از مصرف سیگار به شدت پرهیز شود.

۴. مواد لبنی از قبیل شیر، ماست، پنیر کم چرب استفاده کنید.

۵. روزانه مقداری سیر مصرف کنید.

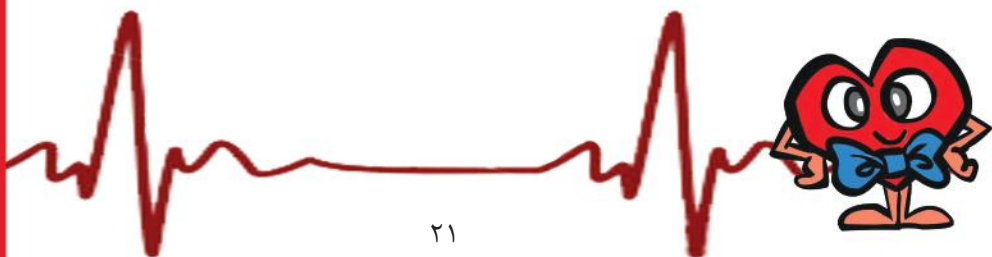
۶. سیب، جو، هویج، سیر، گریپفروت، سبوس، لوبیای سویا، گردو و بادام

در کاهش کلسترول و چربی موثر هستند.

۷. روغنهای نباتی مایع که چربی اشباع نشده دارند مثل: کانولا، ذرت، زیتون، کنجد، سویا و آفتابگردان

استفاده کنید.

۸. از نان های سبوس دار مثل سنگک و بربری استفاده کنید.





۹. حتی الامکان از غذاهای سرخ کردنی کمتر استفاده کنید.

۱۰. مرغ و ماهی را به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

۱۱. در افراد با تری گلیسیرید بالا توصیه می شود میوه های خیلی شیرین (موز، گلابی، زردآلو و خرمالو و...) محدود شده و آب میوه های شیرین و صنعتی حذف شود.

۱۲. محصولات فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس حذف و یا محدود شود.

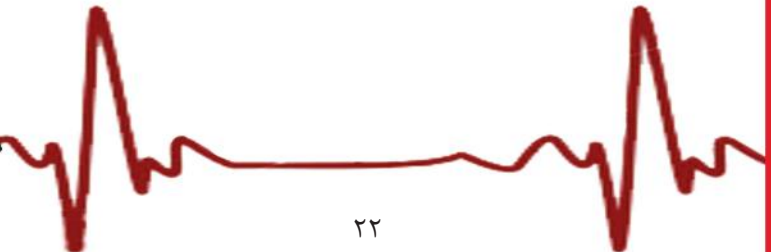
۱۳. حذف مصرف بعضی از غذاهای دریایی که حاوی کلسترول بالا هستند مثل: (خرچنگ، میگو، خاویار و صدف)

۱۴. گنجانیدن سبزی ها و میوه های تازه در برنامه غذایی روزانه (کرفس، لوبیا، هویج، کلم بروکلی، کدو و...)

۱۵. مصرف حداکثر ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته، استفاده از سفیده به شکل آب پز مانعی ندارد.

۱۶. غذاهای نشاسته ای مثل نان، ماکارونی، دانه های غلات با پوست و سیب زمینی به مقدار متعادل مصرف کنید.

۱۷. حذف یا محدود کردن مصرف امعا و احشاء (جگر، مغز، دل، قلوه، زبان) و حذف مصرف کله پاچه.





۱۸. کاهش مصرف نمک، از گذاشتن نمکدان سرسفره پرهیز نمائید.

۱۹. تعداد و عده های غذایی را افزایش داده و در عوض مقدار غذا در هر وعده را کم نمائید.

۲۰. از استرس بپرهیزید زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشارخون استرس و عصبانیت است.

۲۱. از مصرف جوش شیرین، بکینگ پودر و سس های نمک دار با چربی بالا در غذاهای روزانه خودداری کنید.

کشیدن سیگار چه تاثیری بر بیماری عروق کرونر دارد؟

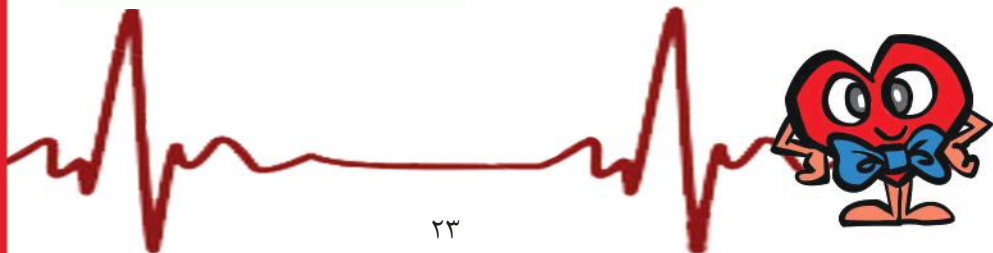
سیگار یکی از مهمترین عوامل ایجاد بیماریهای قلبی و ریوی است، داشتن یا نداشتن فیلتر و یا کشیدن با چوب سیگار تاثیری روی عوارض سیگار در ریه و قلب ندارد. از این رو مصرف هر

نوع سیگار عارضه قلبی بدنبال داشته و خطرناک می باشد.

اثر سیگار بر دستگاه گردش خون و قلب:

۱. سیگار باعث افزایش فشارخون گشته و کنترل فشار

خون را مشکل می سازد.





۲. سیگار چربی خون را بالا برده و چربی بد را بیشتر نموده و از درصد چربی مفید می کاهد.

۳. سیگار سطح اجزای انعقادی خون و غلظت خون را بالاتر برده و خطر ابتلا به سکته قلبی و مغزی را افزایش می دهد.

۴. سیگار باعث کاهش اکسیژن خون و اکسیژن رسانی به قسمتهای مختلف بدن گردیده و شانس پارگی ضایعه آترواسکلروز (پلاکت) را در عروق بیشتر مینماید.

* در افرادی که دچار سکته قلبی گردیده و یا عمل پیوند عروق کرونر را انجام داده اند منجر به بسته شدن مجدد عروق می گردد.

توصیه جهت ترک سیگار کشیدن:

۱. سیگار را یکمرتبه کنار بگذارید و برای مدت کوتاهی در صورت نیاز از جایگزین های نیکوتین بصورت قرص، آدامس یا بر چسب پوستی استفاده نمائید، سپس بتدریج این جایگزین ها را قطع کنید.

۲. ورزش جایگزین روحی خوبی برای سیگار می باشد.

۳. تاثیرات سیگار بر سلامتی را مرتباً برای خود تکرار نمائید.



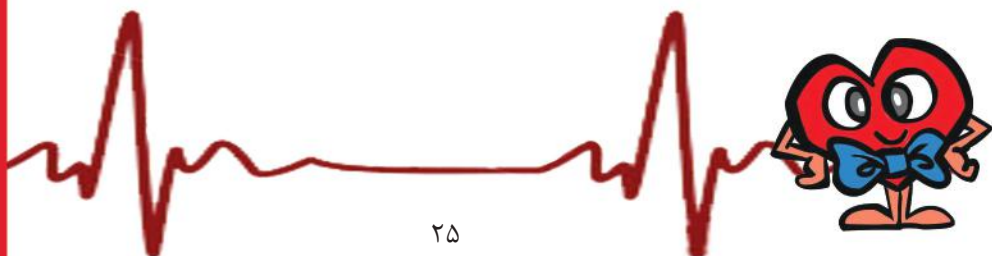


نارسائی احتقانی قلب چیست؟

نارسائی احتقانی قلب (CHF) بیماری است که در آن قلب خون را به طور موثر پمپ نمی کند و در نتیجه خون در ریه ها و سایر اعضای بدن مثل کبد جمع می شود. نارسائی احتقانی قلب ناشی از ناتوانی قلب در پر شدن کامل از خون می باشد. اغلب نارسائی قلبی تا سال ها بدون علائم بالینی یا با علائم اندک باقی می ماند و معمولا قلب ضعف تدریجی خود را تا مدتی جبران مینماید.

هر عاملی که به قلب آسیب بزند می تواند باعث نارسائی قلبی شود:

۱. حمله قلبی
۲. بیماری سرخرگ کرونر
۳. فشار خون بالا
۴. اختلال در ریتم قلب (آریتمی)
۵. دیابت (مرض قند)
۶. بیماری دریچه قلب
۷. بیماری عضله قلب (کاردیومیوپاتی)





۸. بیماری ژنتیکی یا مادرزادی قلب

۹. استعمال الکل یا مواد مخدر

علائم شایع:

۱. تنگی نفس به خصوص هنگام فعالیت

۲. تند یا نا منظم شدن ضربان قلب

۳. خستگی، ضعف یا غش

۴. سرفه (معمولا خلط دار)

۵. کاهش فشار خون

۶. تورم شکم، پاومچ پا

۷. بزرگ شدن کبد

توصیه به بیماران با نارسائی قلبی:

۱. وزن خود را به حد ایده آل برسانید و به صورت مرتب کنترل نمائید.

۲. رژیم غذایی کم نمک، کم چرب و دارای مقادیر زیاد فیبر غذایی داشته باشید.

۳. به هیچ عنوان الکل ننوشید و مصرف دخانیات را قطع نمائید.





۴. از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده خودداری کنید.

۵. برچسب های تغذیه ای بر مواد غذایی را بخوانید تا از میزان نمک آن مطلع شوید.

۶. یک برنامه ورزشی منظم هوازی زیر نظر پزشک تنظیم نمائید.

۷. پیروی دقیق از دستورات پزشک و مصرف منظم داروها

۸. مصرف مایعات را محدود نمائید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمائید:

۱. اگر حدود ۲ کیلوگرم در طول ۳ تا ۴ روز اضافه وزن داشتید.

۲. اگر پاها، مچ پا، یا سایر بخش های بدن شما ورم کرده اند.

۳. اگر دچار تنگی نفس شده اید.

۴. اگر کارهایی که قبلا قادر به انجام آنها بوده اید را دیگر نمی توانید انجام دهید.

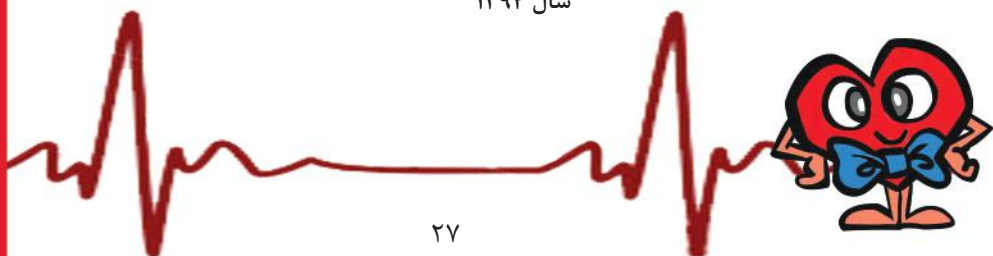
۵. اگر دچار آنفلونزا، تب و یا درد قفسه سینه شده اید.

با آرزوی بهبودی کامل

منابع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارت

کتاب Cardiac Nursing

سال ۱۳۹۴





قلب سالم جامعہ سالم

