



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب دکتر حشمت رشت

کتابچه

آموزشی خود مراقبتی و سلامت

در مورد بیماری قلبی



گروه آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی دکتر حشمت

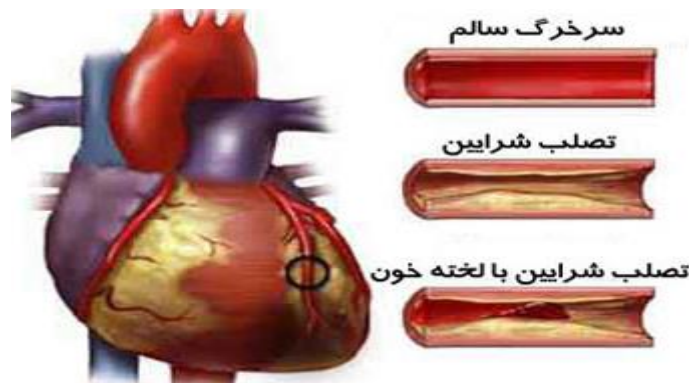


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب دکتر حشمت رشت

بنام خدا

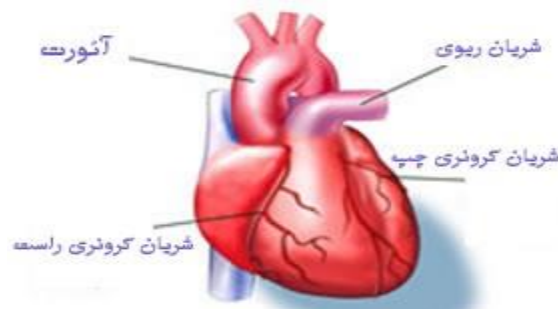
بیمار و همراه گرامی: در این مجموعه مطالبی جهت ارتقای سطح آموزش از پیشگیری و کنترل مهمترین عوامل خطر بیماری قلبی، خود مراقبتی و شیوه صحیح زندگی برای شما تهیه نمودیم، امید است در پناه حق همواره سلامت باشید.

تصلب شرایین چیست؟ معادل آترواسکلروز است که بیانگر روندی است که در طی آن در اثر رسوب چربی و مواد دیگر در جدار رگ ها، انعطاف پذیری سرخرگ ها از بین می رود و رگ مذکور توانایی گشاد شدن در زمان افزایش نیاز به خون را از دست می دهد همچنین رسوب چربی سبب تنگ شدن مجرای رگ می شود و رگ را نیمه مسدود می سازد.



احتمالاً مهمترین عوامل خطر بروز آترواسکلروز، بالا بودن کلسترول خون، بالا بودن فشار خون و مصرف سیگار است. سایر عوامل خطر عبارت است از: مذکر بودن، سابقه خانوادگی، مرض قند، چاقی شدید، سن بالا و چند عامل کم اهمیت دیگر. منظور از سابقه خانوادگی، بروز بیماری قلبی زودرس ناشی از عروق قلب قبل از ۵۵ سالگی در یکی از والدین یا خواهر یا برادر می باشد.

عروق کرونر: به شبکه رگ هایی که وظیفه خون رسانی به ماهیچه قلب را به عهده دارند عروق کرونر اطلاق می گردد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب دکتر حشمت رشت

هر گاه بافتی در شرایطی قرار گیرد که مقدار خون مورد نیازش تامین نشود اصطلاحاً گفته می شود که بافت دچار ایسکمی شده است. به دنبال روند ایسکمی، عضله نمی تواند اکسیژن مورد نیاز خود را تامین کند بنابراین عضله قلبی بخوبی کار نخواهد کرد. به روند مرگ عضله در اثر ایسکمی **سکته قلبی** گفته می شود. با بروز سکته قلبی، علایمی از قبیل احساس ناراحتی شدید قفسه سینه، تهوع، استفراغ، تعریق و سرد شدن یا احساس تپش قلب و برافروختگی بروز می کند.

عوامل خطرزای قلبی :

۱- سندرم متابولیک (وجود همزمان چند بیماری از جمله فشارخون بالا، دیابت، تری گلیسیرید بالا، کاهش چربی خون خوب (HDL) و زیاد بودن دور شکم)



۲- فشار خون بالا

۳- چربی خون بالا (کلسترول بالا، تری گلیسیرید بالا، پایین بودن HDL یا همان چربی خوب)

۴- اضافه وزن و چاقی



۵- اضطراب و استرس

۶- سیگار

۷- دیابت

۸- ورزش نکردن

۹- سابقه تغذیه نامناسب



توصیه های لازم برای کنترل عوامل خطر:

- ۱) عادات های غذایی تان را اصلاح کنید یعنی نمک، چربی، قند و نشاسته (نان و برنج) و فست فود کمتر مصرف کنید.
- ۲) چربی های اشباع مصرف نکنید: این چربی های مضر در مواد غذایی مانند روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، کره، مارگارین، خامه، چربی های گوشت و پوست مرغ به میزان زیاد وجود دارد.
- ۳) غذاهایی که کلسترول اشباع شده زیادی دارند، مصرف نکنید مانند کله پاچه، مغز، دل و جگر (حتی به صورت کبابی)، کباب کوبیده، سوسیس و کالباس (حتی به صورت تنوری).
- ۴) میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید.
- ۵) از بادام، جوانه گندم، خمیر یا پوره بادام، انواع سبزی و سبزی های معطر بیشتر استفاده کنید.
- ۶) شیر و ماست کم چرب، پنیر کم نمک استفاده کنید.
- ۷) مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود.
- ۸) سعی کنید بیشتر گوشت سفید مصرف کنید، مثل: مرغ و ماهی. البته برای جلوگیری از کم خونی می توانید هر دو هفته ۱ بار (هر وعده حدود صد گرم) گوشت قرمز بدون چربی، ترجیحا گوشت گوساله استفاده کنید.
- ۹) در مصرف مواد کافئین دار مثل: قهوه، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نکنید. مصرف فلفل را محدود کنید، اما مصرف ادویه هایی مثل زردچوبه، سماق و زعفران در حد معمول بلامانع است. ترشی ها هم اگر تند نباشد می توانید استفاده کنید.
- ۱۰) مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، تخمه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق، برگه زردآلو، مرکبات، توت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای در حد معمول برای شما مفید است.
- ۱۱) تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا کباب شده استفاده کنید.
- ۱۲) از مصرف کمپوت، آب میوه آماده و انواع نوشابه خودداری کنید.
- ۱۳) به طور منظم نرمش و پیاده روی کنید.
- ۱۴) داروهای خود را طبق دستور پزشک به طور صحیح و به موقع مصرف کنید.
- ۱۵) سیگار را ترک کنید.
- ۱۶) استرس و نگرانی را تا حد امکان کنترل کنید.



نکاتی در مورد کنترل اضطراب و استرس:

اضطراب و هم استرس برای قلب شما بسیار خطرناک است چون علاوه بر ایجاد تپش قلب و ضربانات نامنظم قلبی، باعث ترشح هورمونی در بدن می‌شود که در افراد مبتلا به تنگی عروق، باعث انسداد کامل رگ شده و احتمال سکته قلبی را افزایش می‌دهد.

داشتن استرس و اضطراب در طول دوره زندگی طبیعی است و همه آن را تجربه می‌کنند ولی اغلب افراد با رعایت اصول کلی می‌توانند بر این اساس غلبه کنند. شما هم می‌توانید برای کنترل استرس از این اصول پیروی کنید:

- درمورد احساسات نگران کننده با یک فرد قابل اعتماد صحبت کنید.
- همزمان در چند موقعیت استرس‌زا قرار نگیرید مثلاً اگر قرار است عمل جراحی کنید همزمان جابجایی منزل نداشته باشید.
- همانگونه که گاهی شما به دیگران کمک می‌کنید، در صورت لزوم خودتان هم از دیگران کمک بگیرید.
- مثبت فکر کنید و به زندگی خوش بین باشید.
- معمولاً افراد با دعا و نیایش احساس آرامش می‌کنند، شما هم سعی کنید به زندگی معنوی خود اهمیت بدهید.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید و از هرگونه موقعیت استرس‌زا قبل از خواب بپرهیزید، مثل مشاجره‌های خانوادگی یا دیدن فیلم‌های ترسناک یا غم انگیز.
- در صورت حالت استرس و اضطراب شدید یا طولانی شدن آن (علی رغم رعایت اصول فوق) می‌توانید از مشاوره روانپزشک کمک بگیرید.

ترک سیگار:

شایع ترین علت سکته های قلبی در مردان زیر ۵۰ سال مصرف سیگار و هرگونه ماده مخدر است. در صورت ابتلا به بیماری قلبی، بهبودی کامل امکان پذیر نیست مگر اینکه سیگار را ترک کنید. حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران نیز برای سلامتی شما مضر است. برای ترک سیگار توصیه های زیر را جدی بگیرید:

- خود را از شر انواع سیگار و زیر سیگاری خلاص کنید.



- به خانواده و دوستان خود بگویید که تصمیم دارید سیگار را ترک کنید.



- اگر در بین دوستان یا بستگان تان، گروهی از افراد سیگاری وجود دارند و شما در صورت حضور در جمع آنها، ممکن است مجبور به هم‌رنگی با جماعت شده و سیگار بکشید، از حضور در این گروه خودداری کنید.
- کلینیک های ترک سیگار نیز به شما در ترک سیگار کمک خواهند کرد.

راهنمای غذایی بیماران دیابتی:

- انواع مواد غذایی که می توانید مصرف کنید:
 - نان سبوس دار، سنگک، تافتون و ماکارونی دم نشده.
 - توت خشک یا کشکمش یا خرماي زرد زاهدی یا انجیر خشک نخودچی
 - نخود، عدس، لپه، ذرت تازه، باقالا با پوست، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا چیتی، ماش و جو.
 - چغندر، کدو و بادمجان (سرخ نشده)، کلم، کرفس، کاهو، لوبیا سبز، تره فرنگی، خیار، فلفل دلمه، ریواس، پیاز، اسفناج و سبزی خوردن.

- انواع مواد غذایی که باید کمتر مصرف کنید:

۱. نان باگت، نان لواش، نان سفید، ماکارونی دم شده، برنج ایرانی.
۲. خرماي مضافتی بم، کشمش سبز، برگه زرد آلو.
۳. نخود سبز، هویج فرنگی، سیب زمینی استامبولی، باقالای بدون پوست.
۴. هندوانه، خربزه، انبه، موز، آب تمام میوه ها.

- انواع مواد غذایی که باید بسیار کم و با احتیاط مصرف کنید:

۱. قند، شکر، عسل، مربا و شربت های شیرین.
 ۲. شکلات، آب نبات، بستنی و انواع شیرینی مخصوصا شیرینی خامه ای.
 ۳. میزان مصرف و نوع میوه ها باید کنترل شده و کم باشد. به دلیل فواید غذایی میوه ها، استفاده از ۲ واحد میوه در روز مفید است:
- اگر از میوه هایی حاوی قند بالا مانند هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، انبه، موز در یک روز به هیچ عنوان بیش از یک واحد مصرف نکنید. یعنی اگر امروز هندوانه خورده اید اصلا خربزه یا انگور نخورید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب دکتر حشمت رشت

● فعالیت بدنی مناسب:

ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در روز و پنج روز در هفته کارآیی قلب شما را به عنوان یک تلمبه بالا می برد، تعداد ضربان قلب را در زمان استراحت کاهش می دهد، سبب تشکیل رگ های جدیدی- به موازات رگ های معیوب قبلی- در عضله قلب می شود که کار خونسازی را تسهیل می کند و به کنترل فشار خون، چربی خون و مرض قند که در بالا به آنها اشاره گردید، کمک می کند و با افزایش حجم و سرعت خون در گردش، احتمال لخته شدن خون را در رگ های شما کاهش می دهد.



با آرزوی سلامتی برای شما
کلینیک تخصصی پرستاری قلب
مرکز آموزشی درمانی دکتر حشمت

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد سلامت قلبی خود می توانید سوالات خود را از طریق وب سایت یا با شماره تلفن زیر مطرح نمایید. در اسرع وقت به سوالات شما پاسخ داده خواهد شد.

آدرس وب سایت بیمارستان دکتر حشمت (کلینیک پرستاری): www.Heshmathospital.ir شماره تلفن کلینیک پرستاری: ۶۶-۳۳۶۶۹۰۶۴ داخلی: ۲۹۸