



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

## کتابچه

# آموزش خود مراقبتی و سلامت به بیمار " آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی "



گروه آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی دکتر حشمت



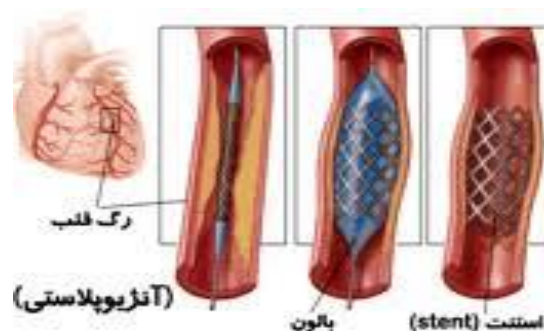
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان  
مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب دکتر حشمت رشت

## بیمار و همراه گرامی:

"آموزش به بیمار و خانواده" جزء مهمی از فرایند درمان محسوب شده و معمولاً منجر به افزایش آگاهی و توانایی بیمار در مراقبت از خود، کاهش احتمال بروز مجدد بیماری یا تشدید علائم آن و در نهایت رسیدن به نتیجه بهتر اقدامات درمانی می شود.

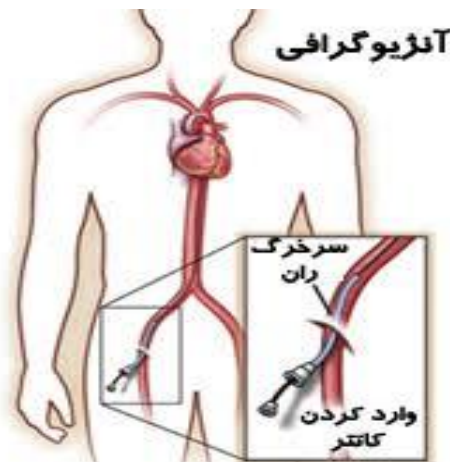
باید توجه داشته باشید که درمان دارویی و یا آنژیوپلاستی پایان همه مشکلات نخواهد بود بلکه پیشگیری و کنترل عوامل خطر را بسیار مهم و تعیین کننده برای افراد می باشد.

قلب یکی از اعضای مهم بدن است که وظیفه خون‌رسانی، رساندن اکسیژن و مواد غذایی به قسمت‌های مختلف بدن را برعهده دارد. در صورتیکه رگ‌های تغذیه کننده قلب دچار تنگی یا گرفتگی شوند، باعث بروز درد قفسه سینه، تپش قلب، تنگی نفس، احساس ضعف و خستگی در هنگام فعالیت و استراحت می‌شود. معمولاً در این شرایط بررسی‌های لازم از جمله بررسی نوار قلب، اکو و یا آنژیوگرافی انجام داده و در صورت صلاحدید، درمان دارویی، آنژیوپلاستی (فشر گذاشتن، یا بالون) و یا جراحی قلب انجام میشود.





**آنژیوگرافی چیست؟** آنژیوگرافی روشی است که در طی آن یک لوله بسیار باریک در مسیر عروق اصلی پا و یا دست، وارد عروق قلب شده سپس به کمک تزریق ماده حاجب و عکس برداری از قلب و عروق مسدود انجام شده و بررسی می گردد. آنژیوگرافی همچنین امکان بررسی عضله قلب و دریچه ها را نیز فراهم می کند.



### اقدامات پرستاری و مراقبتی قبل از آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی

- باید شب قبل دوش گرفته، بهتر است مناطقی که پرستار در کشاله ران یا روی دست شما مشخص می کند از موی زائد پاک نمایید. این همان منطقه ای است که کاتتر (لوله باریک) وارد رگ شما می شود.
- حداقل ۶ ساعت قبل از انجام آنژیوگرافی ناشتا باشید. آنژیوگرافی شما ممکن است بعد از ظهر انجام شود، در اینصورت با دستور پزشک، صبحانه سبک میل نمایید.
- داروهای خود را در بسته اصلی نگه دارید. درباره ی خوردن یا نخوردن داروی صبح روز آنژیوگرافی از پزشک خود کسب اطلاع نمایید. در صورت صلاحدید پزشک برای مصرف داروی خود، می توانید داروها را با مقدار بسیار کمی آب میل کنید.
- اگر در آزمایشات شما اختلال در کارکرد کلیه دیده شود، باید اقدامات لازم قبل از آنژیو انجام شود.
- بهداشت دهان و دندان قبل از آنژیوپلاستی بسیار مهم است.
- اگر دیابتیک هستید از پزشک خود درباره مصرف انسولین و سایر قرص های ضد قند سوال نمایید. توجه داشته باشید در صورتی که برای دیابت داروی متفورمین و گلی بن کلامید مصرف می کنید، ۲۴ ساعت قبل تا



۲۴ ساعت پس از انجام آنژیوگرافی از مصرف این دارو خودداری کنید. داروی وارفارین حداقل ۷۲ ساعت قبل از آنژیوگرافی باید قطع شود.

- قبل از انجام آنژیوگرافی چنانچه به مواد حاجب و داروها حساسیت دارید، به پرستار اطلاع دهید.  
- پزشک شما را معاینه خواهد کرد و فشارخونتان ثبت خواهد شد.  
- اگر لنز تماسی، عینک، سنجاق و یا طلا با خود به همراه دارید، آن را به همراه خود تحویل دهید.  
- پس از پذیرش در بخش از شما رگ گرفته می شود. آنژیوگرافی نیاز به بیهوشی ندارد و با بی حسی موضعی انجام می شود.

- مکان آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی محیط استریل می باشد و ناحیه انجام عمل آنژیو، بی حس شده و سپس پزشک معالج اقدام به آنژیو می کند. در طول آنژیوگرافی ممکن است پزشک از شما بخواهد که کارهایی را انجام دهید مثلاً نفس عمیق کشیده و برای چند لحظه نگه دارید. توصیه می شود جهت حصول نتیجه بهتر با پزشک خود همکاری کنید. در هنگام تزریق ماده حاجب ممکن است احساس داغی، گرگرفتگی یا فشار و سوزش در محل تزریق داشته باشید و یا احساس تپش قلب کنید که چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد و خود بخود برطرف شده و مسئله نگران کننده ای نیست.

### **مراقبت های بعد از آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی قلب:**

- (۱) لازم است محل آنژیوگرافی یا آنژیوپلاستی را تمیز و خشک نگه دارید (از مالیدن کرم و مواد گیاهی و غیره روی آن خودداری کنید).
- (۲) می توانید از روز ترخیص دوش بگیرید اما توصیه می شود تا یک هفته، از نشستن در وان یا لگن خودداری کنید.
- (۳) بیمار تا ۲۴ ساعت پس از آنژیوگرافی (در صورت آنژیوگرافی از ناحیه دست تا ۷۲ ساعت) و در صورت آنژیوپلاستی تا یک هفته از انجام رانندگی باید خودداری کند. پس از این مدت، از رانندگی طولانی مدت پرهیز نمایید و چنانچه اجبار به رانندگی در یک مسافت طولانی دارید هر ۲ ساعت یکبار ماشین را پارک کرده کمی قدم زده و پای خود را کشیده و به آن استراحت دهید.
- (۴) در صورتی که سفر هوایی دارید با پزشک خود مشورت کنید.
- (۵) از انجام ورزش های سنگین و کشیدن و هل دادن و بلند کردن اجسام ( به خصوص اگر از رگ دست آنژیوپلاستی قلب شده اید) تا یک هفته خودداری کنید.
- (۶) از دویدن، کوهنوردی و یا راه رفتن سربالایی یا سرازیری تا یک هفته خودداری کنید.



۷) در هنگام بالا رفتن از پله ها از پای مقابل (پایی که از آن آنژیوپلاستی قلب نشده است) استفاده کنید و تا حد ممکن از خم کردن و فشار آوردن بر روی پایی که آنژیوپلاستی قلب از طریق آن انجام شده خودداری کنید.

۸) در هفته اول بعد از آنژیوپلاستی، ملاقات های خانوادگی را محدود کرده و از نشستن و ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.

۹) بهترین ورزش برای بیماران پس از آنژیوپلاستی پیاده روی می باشد، ابتدا در ۲ تا ۳ روز اول در منزل شروع به راه رفتن نمایید و سپس در دو روز بعد پیاده روی در خارج از منزل را با بردن کسی به عنوان همراه، در صورت عدم سرگیجه و تنگی نفس و درد قفسه سینه، مسافت کوتاه پنج دقیقه ای را به آرامی شروع و بتدریج زمان پیاده روی خود را اضافه نمایید تا حداقل روزانه ۳۰-۲۰ دقیقه پیاده روی نمایید.

۱۰) هنگام خارج شدن از منزل در معرض باد سرد قرار نگیرید.

### **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) عادت 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 می شود که در افراد مبتلا به تنگی عروق، باعث انسداد کامل رگ شده و احتمال سکته قلبی را افزایش می دهد.

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

-درمورد احساسات نگران کننده با یک فرد قابل اعتماد صحبت کنید.

-همزمان در چند موقعیت استرس زا قرار نگیرید مثلاً اگر قرار است عمل جراحی کنید همزمان جابجایی منزل نداشته باشید.

-همانگونه که گاهی شما به دیگران کمک می کنید، 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 می کنند، شما هم سعی کنید به زندگی معنوی خود اهمیت بدهید.

-خواب و استراحت کافی داشته باشید و از هرگونه موقعیت استرس زا قبل از خواب بپرهیزید، مثل مشاجره های خانوادگی یا دیدن فیلم های ترسناک یا غم انگیز.

-در صورت حالت استرس و اضطراب شدید یا طولانی شدن آن (علی رغم رعایت اصول فوق) می توانید از مشاوره روانپزشک کمک بگیرید.



## ترک سیگار:

شایع ترین علت سکتة 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 خرمای زرد زاهدی یا انجیر خشک خودچی  
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:

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



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

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

قند، شکر، عسل، مربا و شربت های شیرین.  
شکلات، آب نبات، بستنی و انواع شیرینی مخصوصا شیرینی خامه ای.  
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.

**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](http://www.Heshmathospital.ir)

شماره تلفن کلینیک پرستاری: ۶۶-۳۳۶۶۹۰۶۴ داخلی: ۲۹۸