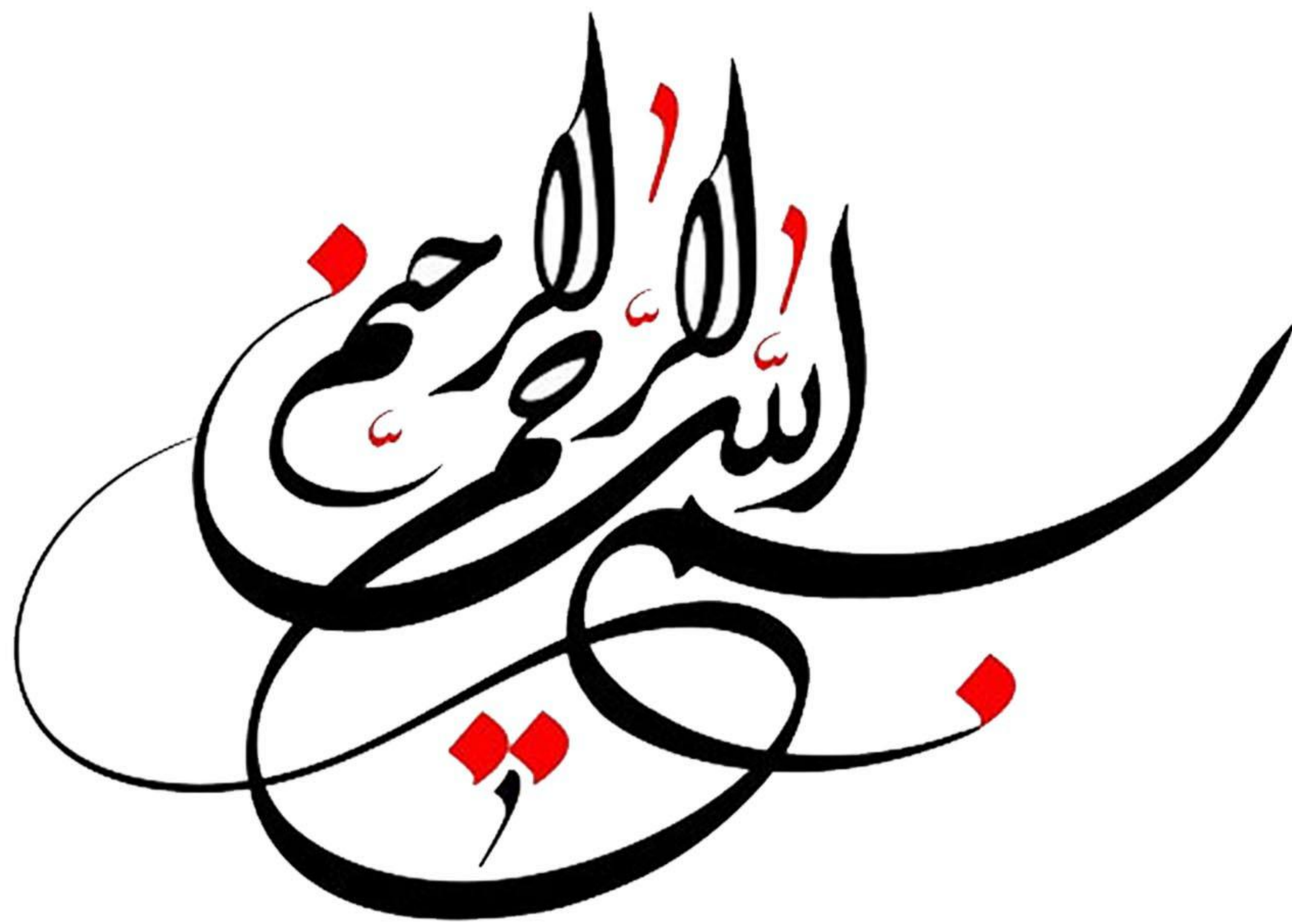




مرکز آموزشی، درمانی استاد مطهری



آنچه یک بیمار قلبی - عروقی در مورد بیماریش باید بداند؟



آنچه یک بیمار قلبی - عروقی در مورد بیماریش باید بداند؟

نام کتابچه: آنچه یک بیمار قلبی- عروقی در مورد بیماریش باید بداند؟

نوبت چاپ: تابستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

گرافیک: امین مقتدری فر

تهیه کننده: معصومه رحیمی، فاطمه هنرمند جهرمی



درد قفسه سینه

تعریف

درد قفسه سینه احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگ های کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و ... دچار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده می شوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است احساس درد یا ناراحتی قفسه سینه بروز نماید.

علائم و نشانه ها

- دردی احساس فشار یا گرفتگی در قفسه سینه
 - احساس پری معده تا خفگی شدید
 - انتشار درد در ناحیه گردن، فک، شانه ها و سطح داخلی بازوها به خصوص بازوی چپ
 - احساس ضعف و بی حسی در بازوها، مچ ها و دست ها
 - تنگی نفس، رنگ پریدگی، تعریق، سیاهی رفتن چشم، تهوع و استفراغ و اضطراب همراه با درد
- ممکن است بروز نماید



چه عواملی باعث بروز درد قفسه سینه می شوند؟

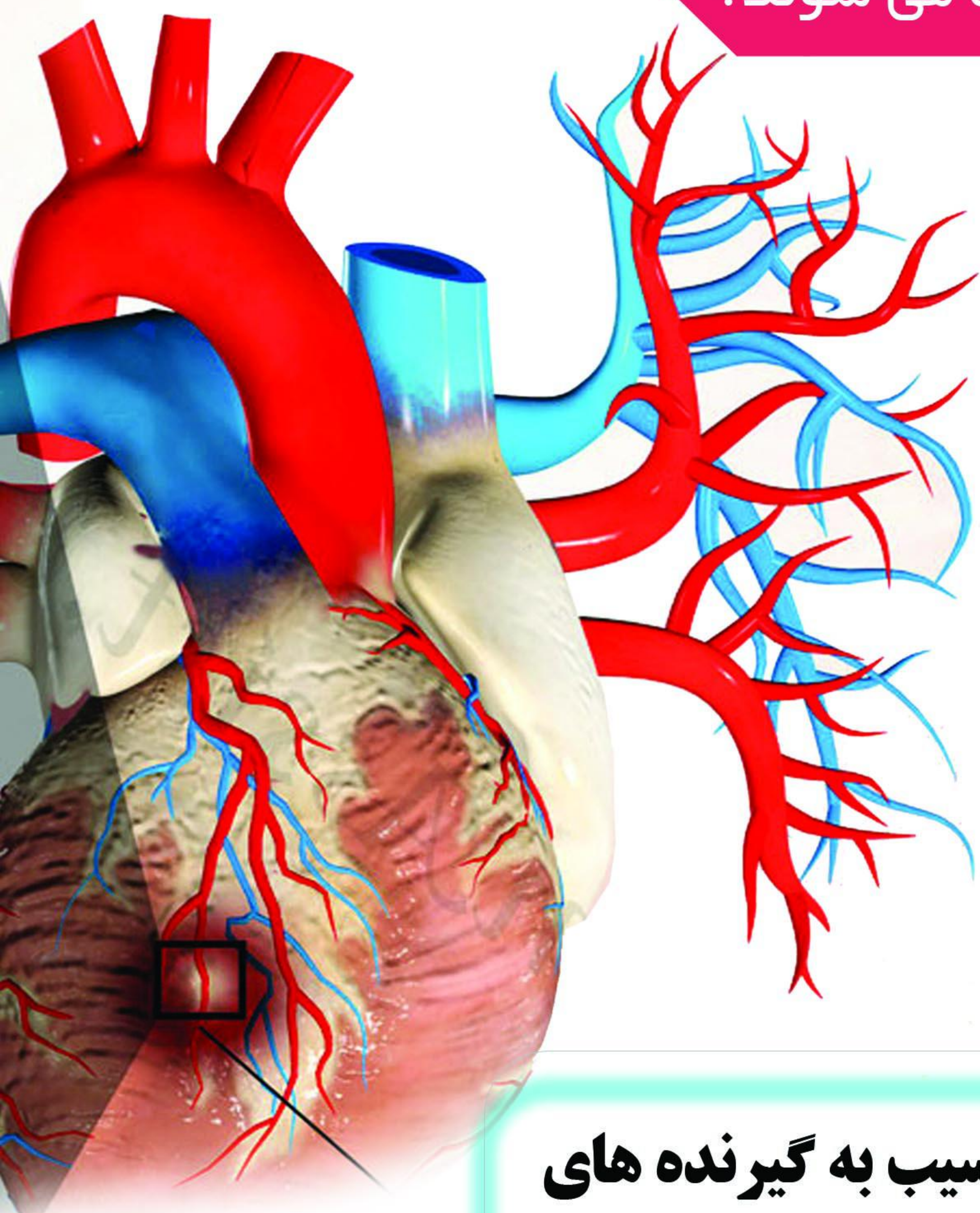
فعالیت فیزیکی شدید

در معرض سرما قرار گرفتن

خوردن غذای سنگین

استرس یا هر حالت هیجانی

نکته قابل توجه



در بیماران مبتلا به دیابت به دلیل آسیب به گیرنده های عصبی و در سالمندان به دلیل کاهش پاسخ های عصبی، ممکن است درد شدید در بیمار احساس نشود به همین خاطر توجه به کوچک ترین درد در این بیماران بسیار حائز اهمیت است



اقدامات درمانی

هدف از اقدامات درمانی کاهش نیاز عضله قلب به اکسیژن و افزایش اکسیژن رسانی به قلب، تسکین درد، کاهش اضطراب و پیشگیری از بروز مشکلات حاد قلبی است.

- درمان دارویی
- روش های جراحی

نکاتی که یک بیمار مبتلا به درد قفسه سینه باید بداند:

- ◆ بعد از بهبودی فعالیت های خود را به تدریج شروع نمایید.
- ◆ بین فعالیت های خود استراحت داشته باشید.
- ◆ فعالیت های خود را با آرامش کامل انجام دهید.
- ◆ دارو های خود را به موقع مصرف نمایید.
- ◆ قبل از مصرف دارو های قلبی حتما فشارخون و ضربان قلب خود را بگیرید.
- ◆ در صورت بروز درد قفسه سینه، مصرف قرص زیر زبانی، اگر درد برطرف نشد هر ۵ دقیقه تا ۳ بار مصرف نماید در صورت عدم بهبودی با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل فرمائید.
- ◆ در صورت شروع داروی جدید، داروهای قبلی خود را به پزشک نشان دهید تا از بروز تداخلات دارویی جلوگیری شود.
- ◆ در صورت بروز عوارض جانبی دارویی یا تاثیر نداشتن دارو حتما در مورد ادامه مصرف دارو با پزشک خود مشورت نمایید.



توصیه های لازم پزشکی

- ◆ حتما مراجعات دوره ای با پزشک خود داشته باشید.
- ◆ آرامش خود را در هر شرایطی حفظ نمایید.
- ◆ از استعمال سیگار و مصرف الکل پرهیز نمایید.
- ◆ از مصرف غذاهای چرب و نمک دار پرهیز نمایید.
- ◆ میوه و سبزیجات در وعده های غذایی جهت جلوگیری از یبوست مصرف نمایید.
- ◆ غذا با حجم کم در وعده های زیاد مصرف نمایید.
- ◆ در صورت داشتن اضافه وزن و چاقی حتما وزن خود را کاهش دهید.
- ◆ از انجام فعالیت های سنگین در زمان های طولانی پرهیز کنید.
- ◆ از خستگی و بی خوابی خودداری کنید .
- ◆ از حمام کردن تا یک هفته بعد از ترخیص پرهیز نمایید.
- ◆ حمام کردن در زمان کوتاه با آب ولرم و داشتن یک همراه صورت گیرد.
- ◆ از قرار گرفتن در معرض سرما یا گرما خودداری کنید .





سکته قلبی

تعریف

در سکته قلبی ناحیه ای از سلول های بافت قلب به صورت دائمی تخریب می گردد که به طور معمول به دلیل پارگی پلاک و بدنبال آن تشکیل لخته، سبب انسداد کامل سرخرگ می گردد، در صورت عدم خونرسانی به ناحیه مربوطه و کاهش اکسیژن رسانی به بافت قلب، مرگ سلولی ایجاد می شود در صورت عدم شروع اقدامات سریع درمانی مرگ فرد رخ می دهد.

علائم و نشانه ها

درد قفسه سینه که ممکن است درد در ناحیه گردن، فک، شانه ها و سطح داخلی

بازوها به خصوص بازوی چپ انتشار یابد

تنفس کوتاه

احساس پری معده

تهوع و استفراغ

پوست سرد، رنگ پریده و مرطوب





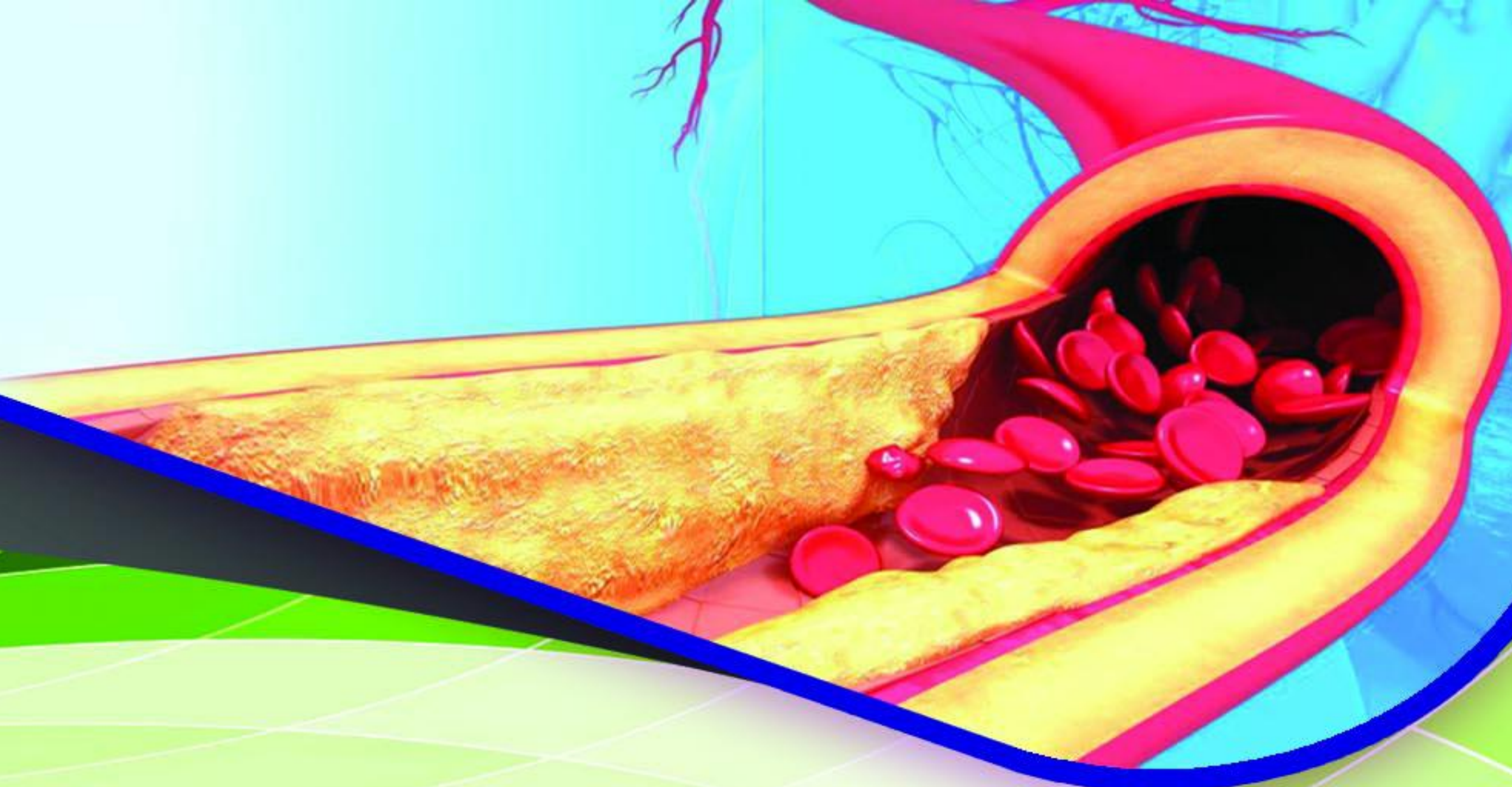
اقدامات درمانی

هدف از درمان به حداقل رساندن آسیب به بافت قلب و حفظ عملکرد قلب و پیشگیری از عوارض آن است.

درمان دارویی
روش های جراحی

نکاتی که یک بیمار مبتلا به انفارکتوس میوکارد باید بداند:

- ◆ بعد از بهبودی فعالیتهای خود را به تدریج شروع نمایید
- ◆ ما بین فعالیتهای خود استراحت داشته باشید
- ◆ فعالیتهای خود را با آرامش کامل انجام دهید
- ◆ در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، ضعف، خستگی یا تپش قلب فعالیت خود را متوقف نمایید
- ◆ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید
- ◆ قبل از مصرف داروهای قلبی حتما فشارخون و ضربان قلب خود را بگیرید
- ◆ در صورت بروز درد قفسه سینه، قرص زیرزبانی مصرف شود، اگر درد برطرف نشد هر ۵ دقیقه تا ۳ بار مصرف نمایید در صورت عدم بهبودی با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل نمائید.



- ◆ در صورت شروع داروی جدید، داروهای قبلی خود را به پزشک نشان دهید تا از بروز تداخلات دارویی جلوگیری شود.
- ◆ در صورت بروز عوارض جانبی داروها یا تأثیرنداشتن دارو حتما در مورد ادامه مصرف دارو با پزشک خود مشورت نمایید.
- ◆ حتما مراجعات دوره ای با پزشک خود داشته باشید.
- ◆ آرامش خود را در هر شرایطی حفظ کنید.
- ◆ از استعمال سیگار و مصرف الکل پرهیز کنید.
- ◆ از مصرف غذاهای چرب و نمکدار پرهیز نمایید.
- ◆ میوه و سبزیجات در وعده های غذایی جهت جلوگیری از یبوست مصرف کنید.
- ◆ غذا با حجم کم در وعده های زیاد مصرف نمایید.
- ◆ در صورت داشتن اضافه وزن و چاقی حتما وزن خود را کاهش دهید.
- ◆ از انجام فعالیتهای سنگین در زمانهای طولانی پرهیز نمایید.
- ◆ از خستگی و بیخوابی پرهیز کنید.
- ◆ از حمام کردن تا یک هفته بعد از ترخیص پرهیز کنید.
- ◆ حمام کردن در زمان کوتاه با آب ولرم و داشتن یک همراه صورت گیرد.
- ◆ از قرار گرفتن در معرض سرما و گرما خودداری کنید.

نارسایی قلب

تعریف

وضعیتی است که در آن قلب قادر به پمپ خون به منظور تامین نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد غذایی نمی باشد. این نارسایی در نتیجه وضعیت های متفاوت قلب و عروق شامل پرفشاری خون، بیماری شریان کرونر و بیماری های دریچه ای به وجود می آید.



علائم و نشانه ها

- ◀ تنگی نفس با فعالیت
- ◀ تنگی نفس در حالت درازکش
- ◀ تنگی نفس حمله ای شبانه
- ◀ سرفه معمولاً خشک و فاقد خلط
- ◀ کاهش جریان خون کلیه و برون ده ادرار
- ◀ کاهش میزان خونرسانی مغز سبب سیاهی رفتن چشم و گیجی، تیرگی شعور، بی قراری
- ◀ ادم اندام ها
- ◀ آسیت و بزرگ شدن کبد
- ◀ بی اشتها، تهوع و درد شکم
- ◀ افزایش وزن
- ◀ خستگی



اقدامات درمانی

هدف از درمان تسکین و رفع علائم بیمار، بهبود و ارتقاء وضعیت عملی و کیفیت زندگی و افزایش میزان حیات است.

- درمان دارویی
- تغذیه درمانی
- اکسیژن درمانی
- روش های جراحی

نکاتی که یک بیمار مبتلا به نارسایی قلب باید بداند:

- ◆ استراحت موقت در بستر
- ◆ از استراحت طولانی مدت در بستر به دلیل خطر زخم بستر و لخته شدن خون وریدی و آمبولی ریه پرهیز کنید.
- ◆ فعالیت بدنی ۳۰ دقیقه در روز در حد تحمل داشته باشید.
- ◆ غذاهای کم نمک و کم چرب با مایعات کم مصرف نمایید.
- ◆ از پوست خود به دلیل ادم و تجمع مایعات در آن مراقبت نمایید.
- ◆ وضعیت خود را به طور مکرر به دلیل خطر آسیب پوستی و زخم بستر تغییر دهید.



◆ از قرار گرفتن در وضعیتی که باعث ایجاد فشار بر اندام ها می شود پرهیز کنید.

◆ آرامش خود را در هر شرایطی حفظ نمایید.

◆ در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، ضعف، خستگی یا تپش قلب فعالیت خود را متوقف نمایید.

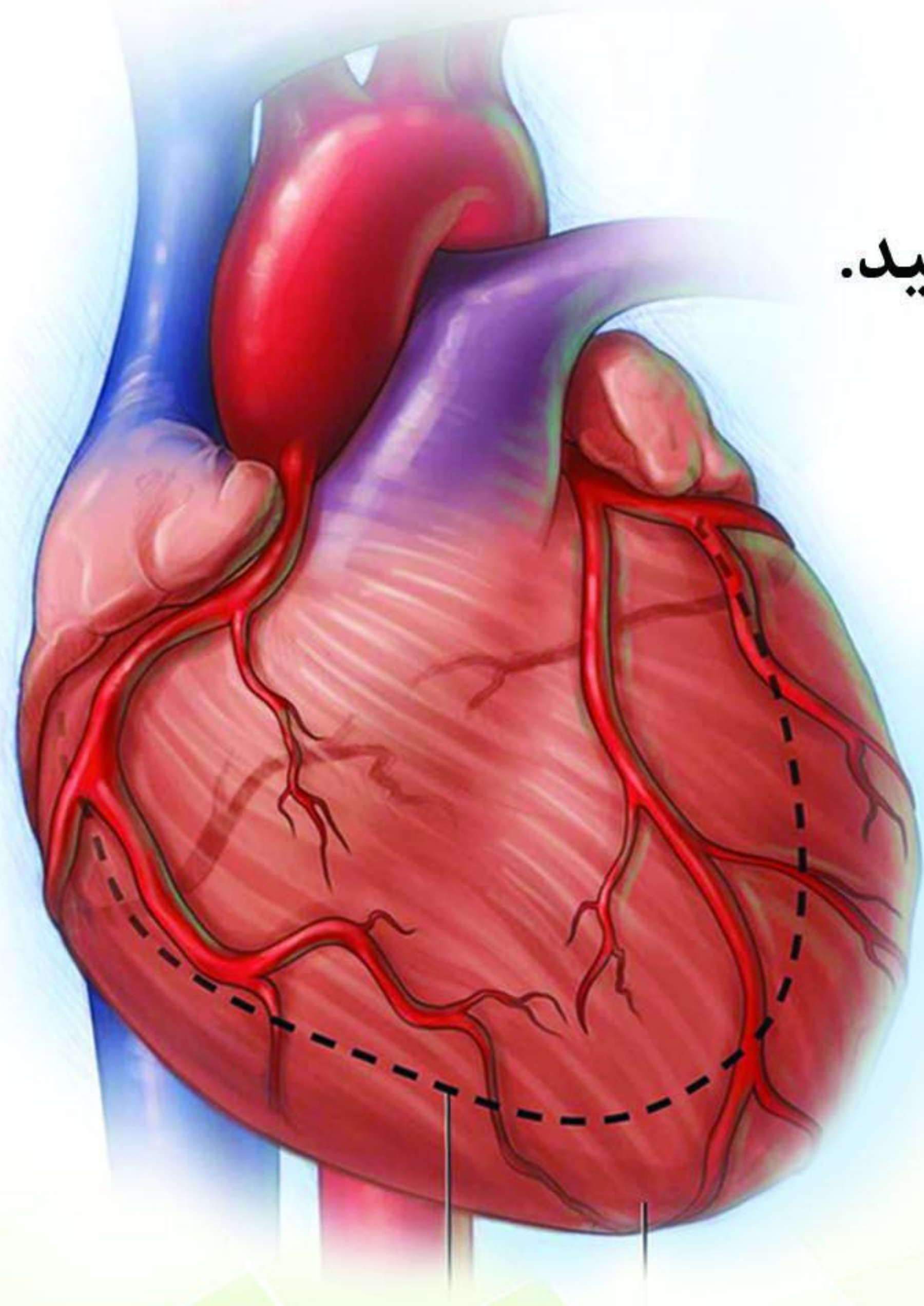
◆ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید.

◆ قبل از مصرف داروهای قلبی حتما فشارخون و ضربان قلب خود را بگیرید.

◆ در صورت شروع داروی جدید، داروهای قلبی خود را به پزشک نشان دهید تا از بروز تداخلات دارویی جلوگیری شود.

◆ در صورت بروز عوارض جانبی داروها یا تاثیر نداشتن دارو حتما در مورد ادامه مصرف دارو با پزشک خود مشورت نمایید.

◆ حتما مراجعات دوره ای با پزشک خود داشته باشید.





فشارخون بالا

تعریف

فشارخون بالا یعنی این که مقدار فشارخون در سرخرگ ها افزایش پیدا کرده است، در حقیقت نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است، که به صورت دو عدد نوشته می شود عدد بالاتر یا فشار سیستولیک مربوط به زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک مربوط به زمانی است که قلب در حال استراحت است.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟



داشتن سابقه خانوادگی

افراد چاق

افراد کم تحرک

مصرف زیاد نمک

افراد مبتلا به دیابت، نقرس و بیماری کلیوی

زنان حامله

مصرف داروهای ضد بارداری

مصرف الکل



اقدامات درمانی

هدف از درمان فشار خون بالا، پیشگیری از مرگ و عوارض از طریق دستیابی و حفظ فشارخون شریانی عادی می باشد.

درمان دارویی

نکاتی که یک بیمار مبتلا به فشارخون بالا باید بداند:

- ◆ بین فعالیتهای خود استراحت داشته باشید.
- ◆ فعالیتهای خود را با آرامش کامل انجام دهید.
- ◆ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید.
- ◆ قبل از مصرف داروهای قلبی حتما فشارخون و ضربان قلب خود را بگیرید.
- ◆ در صورت شروع داروی جدید، داروهای قبلی خود را به پزشک نشان دهید تا از بروز تداخلات دارویی جلوگیری شود.
- ◆ در صورت بروز عوارض جانبی داروها یا تاثیر نداشتن دارو حتما در مورد ادامه مصرف دارو با پزشک خود مشورت نمایید.
- ◆ حتما مراجعات دوره ای با پزشک خود داشته باشید.
- ◆ آرامش خود را در هر شرایطی حفظ کنید.
- ◆ از استعمال سیگار و مصرف الکل پرهیز نمایید.
- ◆ از مصرف غذاهای چرب و نمک دار پرهیز کنید.
- ◆ میوه و سبزیجات در وعده های غذایی جهت جلوگیری از یبوست مصرف نمایید.
- ◆ در صورت داشتن اضافه وزن و چاقی حتما وزن خود را کاهش دهید.
- ◆ از انجام فعالیتهای سنگین در زمانهای طولانی پرهیز نمایید.
- ◆ از خستگی و بیخوابی پرهیزید.

راه های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی و عروقی

۱- پرهیز از استعمال دخانیات

۲- پرهیز از استرس

۳- پرهیز از چاقی

۴- ورزش مناسب

۵- رعایت اصول تغذیه صحیح





توصیه های لازم غذائی

- ◆ مصرف ماهی حداقل دوبار در هفته
- ◆ مصرف رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه ها
- ◆ ایجاد تعادل میان انرژی دریافتی و فعالیت بدنی برای رسیدن به وزن طبیعی یا حفظ آن
- ◆ مصرف غذاهای سرشار از فیبر مثل گندم سبوس دار، جو، سبزیجات و میوه ها
- ◆ محدود کردن مصرف چربی ها و مواد غذایی کلسترول دار
- ◆ استفاده از پروتئین های گیاهی مثل حبوبات، گوشت سفید و گوشت قرمز بدون چربی
- ◆ به حداقل رساندن مصرف چربی های هیدروژنه و جامد و استفاده از روغن مایع
- ◆ به حداقل رساندن مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل نان، شیرینی ها، نوشابه، آبمیوه تجاری
- ◆ انتخاب و تهیه غذاهای بدون نمک یا با نمک اندک و حذف مواد غذایی شور
- ◆ استفاده از مواد غذایی آب پز، بخار پز یا کباب شده و پرهیز از مصرف مواد غذایی چرب و سرخ کرده و پر ادویه
- ◆ پرهیز از مصرف مواد غذایی فست فود
- ◆ محدود کردن مصرف گوشت قرمز و مصرف بیشتر گوشت مرغ و ماهی

منابع :

- پرستاری قلب و عروق و خون برونر سودارث
- راه های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی
- www.pishgiri.ir