



بیماری های قلبی

بیمار گرامی : از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مرکز درمانی کمال تشکر را داریم بمقتل آموزشی که در دست شماست حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان می باشد

گردآورنده	ا. مالدار
	سمت : پرستار
	تحصیلات : لیسانس
تائید کننده	کارگروه آموزش بیمار
تاریخ بازنگری	فروردین ۱۴۰۲
تاریخ بازنگری بعدی	اردیبهشت ۱۴۰۳
کد	۴/۴-۲-۴-الف/ C/ PAM

قلب عضو حیاتی و عضلانی بدن است که در ناحیه مرکزی و چپ قفسه سینه در پشت جناغ و دنده ها قرار گرفته است و اندازه آن تقریبا به اندازه مشت بسته شده شما و وزن آن کمتر از یک پوند (۴۵۰ گرم) می باشد. قلب مانند سایر اعضای بدن برای اینکه کار خود را به درستی انجام دهد نیاز به اکسیژن دارد. بیماری های قلب در راس علل مرگ هر دو گروه مردان و زنان قرار دارد.



بیماری ایسکمیک قلب (کم خونی عضله

قلب) چیست؟

کاهش خونرسانی به عضله قلب به هرعلتی باعث ایجاد ایسکمی (کم خونی) در عضله قلب شده و ایجاد علائم قلبی می کند. شایعترین علت این حالت تصلب (سختی رگ) است که عروق قلب (کرونر) را درگیر می کند.



عوامل خطر شناخته شده برای بیماران

قلبی:

- سن (مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال)
- سابقه خانوادگی بیماری کرونری قلب
- سیگار کشیدن
- فشارخون بالا (۱۴۰/۹۰) یا بیشتر
- بالا بودن کلسترول خون
- کمبود فعالیت منظم روزانه
- اضافه وزن (۵ تا ۱۰ کیلوگرم)
- بیماری قند یا دیابت
- داشتن زندگی پراسترس

مهمترین علائم بیماری های قلبی:

درد قفسه سینه : معمولا در پشت جناغ حس می شود. درد ماهیت فشارنده و احساس سنگینی دارد. درد ممکن است به سایر نقاط از جمله دست ها خصوصا دست چپ (در سطح داخلی) یا احتمال کمتر به پشت، سر دل و فک تحتانی و گردن انتشار یابد. درد قفسه سینه بین ۱۰-۲۰ دقیقه طول می کشد.

از دیگر علائم: خستگی زودرس- تنگی نفس- احساس ضعف در هنگام فعالیت- خیز یا ادم

محور اصلی پیشگیری از بیماری قلبی شیوه صحیح زندگی می باشد که در چند جمله زیر خلاصه می شود:

۱-تغذیه سالم داشته باشید:یعنی

کمتر مصرف کنید:

نمک ، قندهای ساده،گوشت قرمز،روغن حیوانی و روغن جامد گیاهی و لبنیات پرچرب

بیشتر مصرف کنید:

سبزیجات ،ماهی،میوه جات ، روغن های مایع گیاهی

۲-روزانه ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش کنید.

۳-سیگار نکشید و در محیطی که سیگار کشیده می شود نروید.

۴-ماهانه وزن خود را اندازه گیری کنید

۵-به صورت دوره ای وضعیت سلامتی خود را اندازه گیری کنید.



روش های تشخیصی :

بسیاری از مشکلات قلبی که باعث تغییر وضعیت قلب می شوند از طریق نوار قلب قابل تشخیص هستند.

از روش های تشخیصی دیگر می توان به آنژیوگرافی - اسکن قلب -اکوکاردیوگرافی قلب- و تست ورزش نیز اشاره کرد.

توصیه های لازم جهت بیماران قلبی :

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- از استراحت کردن بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.
- از مسئولیتهای چند جانبه دوری کنید.
- دارو را خودسرانه قطع یا تجویز نکنید.
- سعی کنید در محیط شاد باشید.
- ۷-۱۰ روز بعد از حمله قلبی می توانید حمام کنید البته با آب ولرم و مدت زمان حمام نباید بیشتر از ۱۰ دقیقه باشد.
- اجتماعی باشید و از خانواده و دوستان خود کمک بخواهید: دوستان و خانواده سلامت شما را افزایش می دهند.افراد منزوی استرس بیشتر و سلامت کمتری دارند
- قندخون خود را کنترل کنید.

منابع:	برونر و سودارت (قلب و عروق) Harrison principles of internal medicine
--------	--

Amirmazandarani.ir