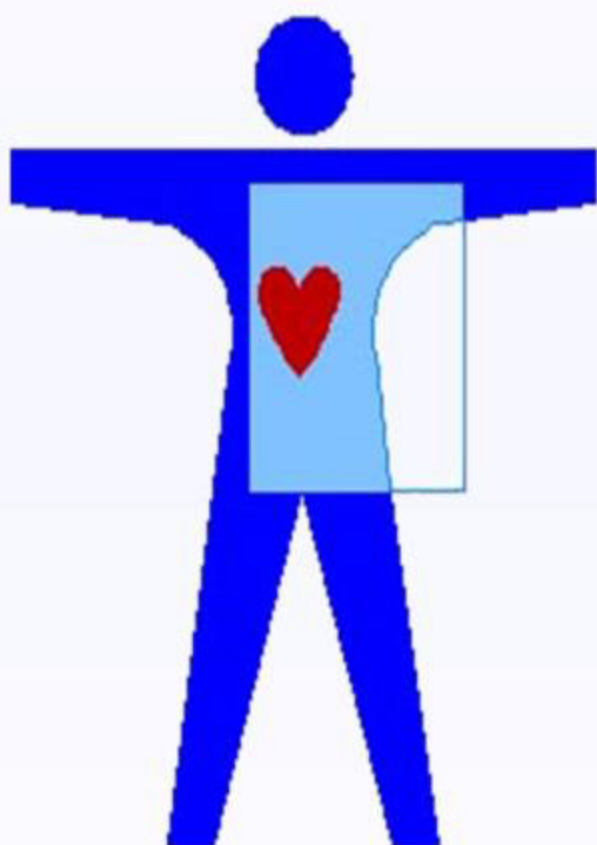


توصیه‌هایی برای داشتن قلب سالم



درد قلبی



بیمار محترم:

این مجموعه جهت آگاهی بیشتر شما از بیماری تان تهیه شده است.

بهترین راه برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی اصلاح شیوه زندگی است که با عدم مصرف دخانیات، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی کافی و کنترل استرسها و عوامل روحی روانی امکان پذیر است.

آیا می‌دانید حدود نیمی از مرگ و میرهای شهر اصفهان در اثر سکته و یا بیماری‌های قلبی است؟ همه روزه بسیاری از بیماران قلبی، قبل از رسیدن به بیمارستان جان خود را از دست می‌دهند، اما با اقدام سریع و به موقع، بیشتر این مرگها قابل پیشگیری هستند.



- ♦ فقط بعضی از سکته‌های قلبی، ناگهانی و وسیع هستند و در بیشتر موارد مشکلات قلبی با درد خفیف در حین فعالیت آغاز می‌شود و با استراحت بهبود می‌یابد.
- ♦ محل آغاز درد ممکن است بین دو کتف و بازوها باشد و به سمت چپ بدن توسعه یابد.
- ♦ گاهی ممکن است درد در ناحیه سر، گردن یا فک تحتانی احساس شود.
- ♦ این درد ممکن است چند دقیقه طول بکشد و با قطع و وصل شود.

بنابراین اگر احساس درد قلبی همراه با عرق سرد دارید.



- ♦ با شماره تلفن اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.
- ♦ هرگز در هنگام درد، رانندگی نکنید.
- ♦ استراحت کنید و یک قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.

آیا می‌دانید:

- ♦ یک سوم مردم اصفهان چربی خون بالا دارند؟
- ♦ بیش از نیمی از زنان اصفهان دچار افزایش وزن یا چاقی هستند؟
- ♦ بیش از ۴۰٪ مردم اصفهان در سنین جوانی ۲۹-۱۹ سالگی کلسترول بالا دارند؟
- ♦ در استان اصفهان از هر ۵ نفر، یک نفر فشار خون بالا دارد؟



روش‌های تشخیص و درمان



داروها

روش‌های تشخیص:

- ♦ الکتروکاردیوگرافی (نوار قلب)
- ♦ اکو کاردیوگرافی
- ♦ هولتر مانیتورینگ
- ♦ الکتروفیزیولوژی
- ♦ تست ورزش
- ♦ آنژیوگرافی عروق کرونر
- ♦ سسی تی اسکن
- ♦ ام آر آی



روش‌های درمان:

- ♦ اصلاح شیوه زندگی
- ♦ دارو درمانی
- ♦ جراحی
- ♦ آنژیوپلاستی (بازکردن عروق گرفته، بالون)
- ♦ جراحی بای پاس عروق کرونر
- ♦ پیوند قلب
- ♦ بازتوانی قلبی

برخی از داروهای قلبی عبارتند از:

- آسپرین، تیکلوپیدین، وارفارین، پلاویکس
- (TNG) نیتروگلیسرین زیر زبانی
- نیتروگلیسرین یا اینزوسور باید
- پروپرانولول (ایندرال)، آتنولول، متوپرولول (متورال)، کارویدیلول
- دیلتیازم، آدالات، وراپامیل، آمیلودیپین، کاپتوپریل و انالاپریل
- دیگوکسین
- استاتین‌ها (لواستاتین- سیمواستاتین- آتروواستاتین)
- لوزارتان

لازم به ذکر است داروهای دیگری هستند که به دلیل مصرف کمتر در این لیست درج نشده است.

- ✓ هرگز بدون اطلاع پزشک، داروهای خود را قطع نکنید.
- ✓ از خانواده خود بخواهید، مصرف به موقع داروها را به شما یادآوری کنند.
- ✓ در زمان مسافرت داروهای مربوط به فشار خون یا دیابت یا داروهای قلبی خود را به اندازه کافی همراه داشته باشید. نیتروگلیسرین و قرص‌های زیر زبانی را هرگز فراموش نکنید.
- ✓ به یاد داشته باشید برای درمان فشار خون، دیابت و چربی خون بالا، مصرف دارو کافی نیست. همزمان با مصرف دارو باید به ورزش، تغذیه سالم، کاهش وزن و دوری از سیگار، قلیان و دود آن هم توجه کنید.

عوامل فطر ساز بیماری های قلبی عروقی



شرح حال فامیلی

عوامل فطر ساز بیماری های قلبی عروقی دو دسته اند:

الف) عوامل فطر ساز قابل کنترل و پیشگیری:

- چاقی
- چربی خون بالا
- فشار خون بالا
- دیابت
- تغذیه ناسالم
- عدم تحرک
- دخانیات (سیگار، قلیان و پدپ و ...)
- استرس (تنش عصبی)

ب) عوامل فطر ساز غیر قابل کنترل:

- سن
- جنس
- سابقه فامیلی مثبت بیماری های قلبی عروقی زودرس

اگر چه اجتناب از این عوامل امکان پذیر نیست، ولی با اصلاح شیوه زندگی می توان حتی با وجود عوامل زمینه ای، بروز بیماری های قلبی عروقی را به تعویق انداخت.

در نرفی از خانواده ها، ابتدا به بیماری های همچون دیابت، فشارخون، سکته های قلبی و مغزی بیشتر شایع است

در چنین خانواده هایی، احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی بیشتر است و انجام اقدامات پیش گیری اولیه از دوران کودکی ضرورت دارد.



اگر در سن کمتر از ۵۵ سالگی دچار سکته قلبی، سکته مغزی یا گرفتگی رگ های محیطی شده اید یا عمل بای پاس عروق کرونر و یا آنژیوپلاستی انجام داده اید، لازم است فرزندان، نوه ها، خواهران، برادران، خواهر زاده ها و برادرزاده های شما هم از نظر عوامل خطر زای بیماری های قلبی عروقی (چاقی، بالا بودن چربی خون، بالا بودن فشارخون و ...) مورد بررسی و پیگیری قرار گیرند.

در صورت وجود هر یک از عوامل فطر، باید اقدامات درمانی

مناسب برای کنترل و درمان عامل فطر را انجام گیرد



اضافه وزن و چاقی



درمان چاقی

آیا من دانید افراد چاق بیشتر از افراد با وزن مناسب، به سگته‌های قلبی و مغزی مبتلا می‌شوند؟

اضافه وزن و چاقی برای همه به ویژه بیماران قلبی خطرناک است چون فشار زیادی را به قلب تحمیل می‌کند و می‌تواند باعث افزایش فشار خون، کلسترول خون و قند خون شود.

خطرناک‌ترین نوع چاقی چاقی شکم است. چاقی شکم یعنی این که محیط دور شکم در مردان بیشتر از ۱۰۴ سانتی‌متر و در زنان بیشتر از ۸۸ سانتی‌متر باشد.

راه دیگر تعیین چاقی، محاسبه نمایه توده بدنی (BMI) است که با تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) به دست می‌آید. اگر این عدد بین ۱۹ تا ۲۵ باشد در محدودهٔ طبیعی است و مقادیر بالاتر، نشانهٔ اضافه وزن و چاقی است.

بهترین راه برای حفظ سلامتی، نگهداری وزن بدن در حد ایده‌آل است.

پس موارد زیر را در برنامهٔ روزانهٔ خود بگنجانید:

- غذا خوردن خود را با میزان فعالیت روزمره‌تان هماهنگ کنید
- تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب و سالم انتخاب نمایید
- از پرغوری و بدخوری بپرهیزید
- از مصرف خوراکیهای چرب و شور پرهیز کنید
- با پیاده‌روی یا صحبت کردن با دوستان، از استرس‌ها و فشارهای تعیین خود بکاهید.

اگر اراده کنید چاقی هم مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر، با کمی اراده و تلاش، قابل درمان است.

چگونه:

- ✓ پیاده‌روی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز
- ✓ آهسته غذا خوردن (انتخاب لقمه‌های کوچکتر)
- ✓ انتخاب غذاهای سالم مثل: میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات کم چرب، ماهی و ...
- ✓ انتخاب روشهای سالم پخت غذا (بخار پز کردن، آبپز کردن، کباب کردن)
- ✓ دقت در انتخاب و خرید مواد غذایی
- ✓ نوشیدن مقدار زیادی آب
- ✓ توجه به برچسب موجود روی مواد غذایی
- ✓ کاهش استرس‌ها با تغییر در رفتار و خلق و خو



دیابت

دیابت چیست؟

دیابت (بیماری قند) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است. دیابت زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مساعد می‌کند و ممکن است پس از مدتی تنگی رگهای خون رساننده به قلب (عروق قلب) ایجاد شود. میزان طبیعی قند خون کمتر از ۱۱۰ میلی‌گرم در دس‌لیتر است. اگر قند خون شما از این مقدار بیشتر است، باید حتماً با پزشک خود مشورت نهانید.

تحت نظر پزشک خانوادگی خود. در فواصل منظم، به صورت ادواری) قند خون خود را کنترل کنید. در صورتی که علائم مانند زیاد شدن حجم دفعات ادرار (پسر ادراری) و عیش برای مصرف آب (پرنوشی) دارید در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.



• در صورتی که بیماری قند دارید، باید بدانید که درمان این بیماری باید در همه عمر ادامه یابد. در مواردی ممکن است فقط با رژیم غذایی قند خون شما در حدود طبیعی نگه داشته شود. ولی در بسیاری از موارد مصرف قرص یا تزریق انسولین لازم است.

توجه داشته باشید:

حتی با مصرف دارو، رعایت رژیم غذایی الزامی است.

راههای درمان دیابت:

- داروها (انسولین، گلی بن کلامید، مت فورمین و...)
- تغذیه مناسب و فعالیت بدنی
- درمان سایر عوامل خطر ساز مثل پرفشاری خون و اختلال چربی خون



افزایش فشارخون

فشار خون بالا یعنی فشار ماکزیمم بیش از ۱۴ سانتی متر جیوه یا فشار منیمم بیش از ۹ سانتی متر جیوه که در حال استراحت و آرامش فرد اندازه‌گیری شود. اگر حداقل دو بار به پزشک مراجعه نمودید و فشار خون شما از این مقدار بیشتر بود، احتمال دارد شما مبتلا به فشار خون بالا باشید بنابراین لازم است زیر نظر پزشک قرار بگیرید تا او درمان مناسب را برای شما آغاز کند.

برای کنترل بهتر فشارخون بالا، فشارخون خود را در منزل اندازه‌گیری و یادداشت کنید.

برای کنترل فشار خون بالا موارد زیر را رعایت کنید:

- زیر نظر پزشک به طور مرتب فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید.
- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و از تغییر ملاذیر آن بپرهیزید.
- درباره عوارض و فواید داروی مصرفی با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن، وزنتان را کم کنید.
- مصرف نمک را محدود کنید.
- از مصرف غذاهای دارای نمک زیاد یا چربی زیاد بپرهیزید. از مصرف زیاد گوشت قرمز و شیرینی‌ها نیز بپرهیز کنید و بیشتر از گوشت ماهی سبزیجات و غلات کامل استفاده نهانید.
- از محصولات لبنی اشیر، ماست و ... کم چرب استفاده کنید.
- از میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم مانند پرتقال، گرمک، موز، کیوی، زردآلو، گوجه فرنگی، استفاده کنید.
- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.



افزایش چربی خون



دخانیات



(سیگار، قلیان و پدپ)

مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود آنها اثرات زبانباری بر روی چربی خون و بروز بیماری‌های قلبی عروقی دارد و باعث تشدید روند تنگی رگها و در نتیجه افزایش وقوع سکته قلبی و مغزی می‌شود



- پس از مصرف دخانیات پرهیز کنید و در محیطی که دود وجود دارد قرار نگیرید.
- اطرافیان خود را تشویق به ترک دخانیات کنید.
- برنامه مدون برای ترک داشته باشید و با مشاوره پزشک در صورت لزوم از دارو هم کمک بگیرید.
- از افراد مصرف کننده دخانیات، در هنگام مصرف دوری کرده و یا خواهش کنید در صورت امکان به محل دیگری بروند. این حق شماست که به بواسطه دود دخانیات دیگران در معرض خطر قرار نگیرید.



افزایش چربی خون یعنی افزایش کلسترول یا تری گلیسرید یا هر دوی آنها به بیش از مقدار نرمال. بخشی از کلسترول توسط بدن ساخته می‌شود و بخش دیگر از طریق غذا به بدن وارد می‌گردد. کلسترول شامل اجزائی چون LDL و HDL است که به طور معمول به ترتیب چربی بد و چربی خوب نامیده می‌شود. مقدار طبیعی کلسترول کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دس‌لیتر می‌باشد. اگر کلسترول شما بیشتر از این مقدار است حتماً باید میزان LDL و HDL شما تعیین شود.

هرچه مقدار کلسترول و جز LDL آن کمتر و جز HDL بیشتر باشد احتمال ابتلا شما به بیماری های قلبی عروقی کمتر است.

- تری گلیسرید فراوانترین نوع چربی در بدن است. با افزایش سن و افزایش وزن، مقادیر کلسترول و تری گلیسرید افزایش می‌یابد و احتمال سکته قلبی و مغزی بیشتر می‌شود.

برای کنترل چربی خون:

- فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.
- تغذیه مناسب داشته باشید.
- مصرف روغن جامد، کره های گیاهی جامد، پیه، دنبه و لبنیات پر چرب را قطع کرده و به جای آن روغن مایع (زیتون - کدو، آجیم به میزان متعادل مصرف کنید. روغن‌هایی مانند زیتون و کدو، روغن‌های مناسب برای کنترل چربی خون هستند. اما باید از حرارت دادن زیاد این روغن‌ها پرهیز شود).
- در صورت دستور پزشک، دارو مصرف کنید.



تغذیه سالم



رعایت رژیم غذایی مناسب از جمله گام های اساسی در حفظ سلامتی شماست. پس اصول زیر را رعایت نمائید

- از مصرف روغن های نهان جامد خودداری نمائید و به جای آن روغن مایع استفاده کنید. اما در مصرف آن هم زیاده روی نکنید.
- مارگارین نرم و کره با نام زمینی را جایگزین کره های معمولی و کره های گیاهی جامد کنید تا به بیماری های قلبی، چربی خون، دیابت و فشار خون مبتلا نشوید.
- از سرخ کردن غذا بهره ریزید و غذا را با روغن آب پز، بخارپز یا کبابی تهیه کنید. در صورت تمایل می توانید مواد غذایی را با روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار محدود سرخ کنید. اما نباید در مصرف غذاهای سرخ شده زیاده روی نمائید.
- بهتر است مصرف گوشت قرمز را محدود نموده و بیشتر از ماهی و مرغ، سویا و حبوبات استفاده کنید.



- میوه، سبزی و غلات کامل مانند نان سبوس دار و نیز حبوبات را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.
- مقدار نمک مصرفی توصیه شده در روز به اندازه یک قاشق چایخوری است که بطور معمول از طریق مصرف مواد غذایی به بدن میرسد. بنابراین نیازی به افزودن نمک هنگام صرف غذا نیست.
- سعی کنید نمک پاش سر سفره نگذارید تا افراد خانواده شما هم از نمک کمتر استفاده نمائند.

روزانه دست کم ۵ بار میوه یا سبزی مصرف کنید



فعالیت بدنی

فعالیت بدنی اثرات مفیدی در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، افزایش فشار خون، دیابت و سرطان دارد. پس حداقل ۳۰ دقیقه در روز را به فعالیت بدنی اختصاص دهید.

اگر تصمیم به شروع فعالیت بدنی دارید و تا کنون به آن نپرداخته اید و در صورتی که یکی از شرایط زیر را دارید. قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید.

- در صورتیکه بیماری تنفسی و یا عصبی دارید.
- اگر میانسالی یا مسن هستید.
- اگر قبلاً هرگز فعالیت بدنی نداشته اید.

برای داشتن فعالیت بدنی بیشتر:

- برنامه مناسب برای فعالیت بدنی خود داشته باشید
- افراد خانواده را در برنامه ورزشی خود سهیم کنید.
- به جای پرداختن به یک نوع فعالیت بدنی خاص مانند پیاده روی، در مورد سایر فعالیت ها همچون شنا، دوچرخه سواری و ... نیز فکر کنید.
- لباس و کفش مناسب و راحت بپوشید. (و نه الزاماً خیلی گران)
- شدت فعالیت بدنی خود را به مرور افزایش دهید.
- قبل و بعد و در حین فعالیت بدنی، آب بنوشید.

بهترین نوع فعالیت بدنی پیاده روی است

- بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید که می تواند در سه نوبت ۱۰ دقیقه ای و یا ۲ نوبت ۱۵ دقیقه ای در برنامه روزانه شما ادغام شود.
- به خاطر داشته باشید فعالیت بدنی نیاز به امکانات ویژه، مکان و زمان خاصی ندارد.

- استفاده از پله به جای آسانسور و پیاده پیچودن مسیرها به جای استفاده از اتومبیل یا اتوبوس.
- بانک افزایش فعالیت بدنی می شود.



استرس (تنش عصبی)

استرس پاسخ بدن به تغییرات محیطی است. شرایط استرس‌زا برای افراد مختلف گوناگون است برای مثال رانندگی برای یک فرد استرس‌زا و برای فرد دیگری سرگرمی محسوب می‌شود. پس تعریف دقیقی از استرس وجود ندارد. مواردی مثل: عصبانیت، ترس، هيجان، احساس بی‌پناهی، بی‌خوابی، سردرد، گردن درد و ... می‌تواند باعث ایجاد استرس شما شود.



- استرس می‌تواند باعث گرایش شما به عاداتی مثل سیگار کشیدن، پرغذایی و خود درمانی با داروهای مختلف شود.
- برای کاهش استرس در زندگی، فعالیت‌های روزانه خود را بر اساس اولویت و اهمیت طبقه‌بندی کنید.
- با افکار مثبت، باس و ناامیدی را از خود دور کنید.
- مصرف روزانه میوه‌جات و سبزیجات در افزایش توانایی شما برای مقابله با استرس مؤثر است.
- لبخند زدن، شدت استرس را کاهش می‌دهد.
- داشتن فعالیت بدنی منظم روزانه یکی از راه‌های مناسبه کاهش استرس می‌باشد.

چهار گام اساسی برای کاهش استرس:

استراحت کافی، آزمایش فعالیت بدنی و تغذیه مناسب

استفاده از تکنیکات و مواد مفید روشن مناسبه برای کاهش استرس نیست و حتی به تدریج باعث افزایش تنش‌های عصبی خواهد شد



فعالیت جنسی

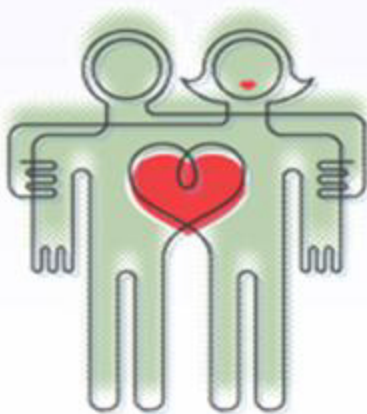


داشتن بیماری قلبی عروقی، حمله قلبی یا انجام جراحی قلب، به معنای پایان فعالیت جنسی نیست. خجالت کشید پزشک محرم اسرار شماست.

با پزشک خود در رابطه با فعالیت جنسی مشورت نمایید

در صورت اجازه پزشک:

- ۴ هفته پس از سکت قلبی و ۳ تا ۲ هفته پس از ترخیص از بیمارستان نزدیکان کامل جنسی بلاعلاج است.
- اگر مشکل جنسی دارید، داروهای خود را قطع نکنید، بلکه با پزشک خود مشورت نمائید و در این مورد احساس شرم نکنید.





انجمن دوستان قلب



انجمن دوستان قلب ایران در سال ۱۳۷۹ با عضویت جمعی از بیماران قلبی عروقی واحد بازتوانی مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان و تعدادی از متخصصین تأسیس شد. این انجمن با هدف تغییر نحوه زندگی مردم و آموزش جامعه در زمینه تغذیه صحیح، ترویج فعالیت فیزیکی مناسب و کافی و نحوه کنترل و برخورد با فاکتورهای خطرزای بیماری های قلبی پایه گذاری شده است. این انجمن تشکلی غیردولتی و برخاسته از قشر جامعه بوده و تحت حمایت مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان و بنیاد قلب ایران و بطور مستقل فعالیت می نماید. هدف اصلی این نهاد، پیشگیری از بروز و کاهش شیوع بیماریهای قلبی از طریق آموزش کل جامعه بوده که در دراز مدت کمک شایانی هم به سلامت جامعه و هم به اقتصاد کشور خواهد نمود.

امید است با داشتن قلب سالم، از زندگی شاد و با نشاطی بهره‌مند شوید.





بازتوانی قلبی؛

بازتوانی قلبی را می‌توان برای بهبود بیماری قلبی است

خدمات بازتوانی قلبی برای کمک به بیماران قلبی عروقی شرحی شده

است تا هرچه زودتر بهبود یابند و به زندگی عادی خود بازگردند.

بازتوانی قلبی شامل:

- فعالیت بدنی
- آموزش مشاوره
- یادگیری و به کارگیری راههای ساده برای زندگی سالمتر
- در چه مواردی بازتوانی قلبی برای شما مفید است؟
- اگر مبتلا به آنژین، نارسایی قلبی و یا سکت قلبی هستید
- اگر عمل جراحی قلبی، بای پاس و یا آنژیوپلاستی داشته‌اید
- اگر تحت عمل پیوند قلب قرار گرفته‌اید.
- همچنین داشته باشید پس از پایان دوره بازتوانی:
- احساس بهبودی می‌کنید.
- احساس نیرومندی می‌کنید.
- تنش نعصین شما کاهش می‌یابد.
- عوامل خطرناک بیماریهای قلبی عروقی و مشکلات آینده کاهش می‌یابد.



قلب سالم در بدن سالم است

بازتوانی قلبی برنامه‌های سالم و مؤثر برای کمک به شماست که

باعث حفظ سلامتی و افزایش طول عمر شما می‌شود.





اصفهان - میدان جمهوری اسلامی - خیابان خرم - مرکز درمانی تحقیقاتی حضرت صدیقه طاهره (س)

مرکز تحقیقات قلب و عروق - صندوق پستی: ۸۱۴۶۵-۱۱۴۸

تلفن: ۳۳۵۹۶۹۶ و ۳۳۵۹۷۱۷ - ۳۱۱ - نمابر: ۳۳۷۳۳۵ - ۳۱۱

E-mail: crc@mui.ac.ir

Website: www.crc.mui.ac.ir or www.icrc.ir