

عوامل بروز بیماریهای قلب و عروق :

- ۱ - جنس: بیماریهای قلبی در مردان شایعتر است.
 - ۲ - استعمال دخانیات (سیگار، مواد مخدر، پپ)
 - ۳ - فشارخون بالا
 - ۴ - چربی خون بالا (کلسترول و تری گلیسرید)
 - ۵ - کمی تحرک و فعالیت بدنی
 - ۶ - چاقی
 - ۷ - داشتن سابقه فامیلی و برخی از بیماریها
- مانند دیابت، نقرس، تیروئید و سبک زندگی که در بروز بیماریهای قلبی و عروقی مؤثر هستند
- ۸ - استرس های روانی



بیماران قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

الف - تغذیه :

- ۱- غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنند: یعنی مصرف لبنیات پرچرب، روغن های جامد نباتی، دنبه، روغنهای حیوانی، کره، جگر، مغز، قلمه، دل، گوشت قرمز پرچربی، گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، سوسیس، کالباس و پوست مرغ را به حداقل برسانند.

- ۲- سعی کنید از مواد غذایی فیبردار (الیاف گیاهی) مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی، هویج، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان، نان سیوس دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا) و غلات (برنج، گندم، جو) و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده نمایند.
- ۳- توصیه می شود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذایی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند.
- ۴- غذاهای روزانه را بصورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.
- ۵- از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور مانند ماهی شور، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی، ترشیجات و انواع شور خودداری کنید.
- ۶- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید که حتماً با متخصص تغذیه مشورت نمایید.
- ۷- ترک سیگار و هر نوع دودی (سیگار، مواد مخدر، قلیان و ...) برای بیماران قلبی ضرورت جدی دارد.



توانبخشی قلبی شامل

اصلاح شیوه زندگی



فعالیت ورزشی

بررسی سلامت



حمایت روحی



ب - ورزش :

- کلیه بیماران قلبی باید با پیشنهاد پزشک معالج حداقل هفته ای سه بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کند (پیاده روی، شنا، کوهنوردی، بسکتبال، تنیس، دوچرخه سواری) ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی است که هر چه بر میزان و سرعت آن اضافه شود بهتر است.
- برای ورزش بیمار حدود ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز و یا ۲,۵ ساعت در هفته در نظر گرفته شود. دوچرخه ثابت برای مراقبت از بیمار مبتلا به آرتریت، مشکلات تعادلی و کمر درد گزینه‌ی خوبی می‌باشد.
- برای مراقبت از بیمار بهتر است که مراقب به همراه او ورزش کند و با هم کار گروهی را انجام دهند. ورزش باید چند مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:
- سریع: تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد.
 - مداوم: حداقل ۵ الی ۳۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
 - منظم: حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود.
 - حداقل امکان سعی شود روزانه چندین متر به فاصله قلبی و میزان ورزش اضافه نمایند.
 - ورزش را به آرامی شروع و بتدریج افزایش دهند.
 - زمان مشخصی را برای انجام ورزش مشخص کنید.





آموزش به بیماران قلبی



واحد آموزش سلامت

علائم و نشانه‌هایی که در مراقبت از بیمار

باید به آنها توجه داشته باشید

اکثر اوقات بیماران با مشکل قلبی هنگام ظهور علائم بیماری، مثل ناراحتی قفسه سینه، سرگیجه، و تورم پاها، برای ملاقات با پزشک بی‌میل هستند. برای مراقبت از بیمار باید او را تشویق کرد که علائم را با پزشک در میان بگذارد. این حوادث کوچک می‌تواند یک علامت هشدار دهنده از مساله‌ی جدی‌تری باشد.

برای مراقبت از بیمار باید به علائم آریتمی مکرر مثل فیبریلاسیون دهلیزی توجه کرد. ممکن است یک بیمار متوجه نشود که بعضی علائم مثل خستگی یا تنگی نفس به این معنی است که فیبریلاسیون دهلیزی توسط داروها کنترل نمی‌شود و برای مراقبت از بیمار باید با پزشک صحبت کرد.



درس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

ج - حمایت های روانی:

افرادی که تنها زندگی می‌کنند و فعالیت و زندگی منظم ندارند و ارتباطات عاطفی سالمی ندارند؛ این افراد بیشتر در معرض بیماریهای قلبی هستند



د- پیگیری و کنترل:

الف - هر ۳ ماه کلسترول و تری گلیسیرید خون و همچنین قندخون بیماران قلبی بعد از یک شب ناشتا باید چک شود.

ب - همه افراد جامعه در معاینات و خصوصاً افراد دچار بیماریهای عروق کرونری هر هفته فشارخون خود را چک نمایند
و- بیماران قلبی باید به اندازه نیاز در محیط آرام و بدون اضطراب استراحت کنند.

ز- در صورتی که با فردی با سابقه بیماری قلبی مواجه شویم که شکایت از درد قفسه سینه، تنگی نفس، افت ناگهانی فشارخون و یا کاهش سطح هوشیاری دارد، بهتر است بیمار هر چه سریعتر به مراکزی که امکانات بیشتر و مجهزتری دارند انتقال داده شود.

ج- افرادی که سیگار را قطع می‌کنند به تدریج خطر ابتلا به بیماریهای قلبی کم می‌شود.

د - در صورت بالابودن قند طبق نظر پزشک درمان شوند و قند خون مرتباً چک گردد که در محدوده قابل قبول باقی بماند.

ه- بیماران تشویق به فعالیت جسمی شوند در صورت افزایش وزن با رژیم غذایی اصلاح گردد