



بیمارستان امام حسین (ع) سپیدان

چگونه از قلب خود مراقبت کنیم؟

ویژه آموزش به بیمار



تهیه کننده: فهیمه محمدی

کارشناس پرستاری

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

کد سند: ED-BR-30-00

پاییز ۱۴۰۴

فعالیت جنسی:

در صورت عدم وجود عارضه، از هفته ۴ تا ۶ می‌توانید فعالیت جنسی را شروع نمایید. معمولاً زمانی که قادر باشید دو طبقه پله را بدون ناراحتی بالا و پایین بروید و یا یک تا دو کیلومتر راه بروید بدون هیچ نگرانی می‌توانید فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید. هنگام انجام فعالیت هر گاه که درد و فشار قفسه سینه و تنگی نفس روی داد بلافاصله فعالیت متوقف شود. خوردن قرص نیتروگلسیرین زیر زبانی قبل از فعالیت برای کنترل و پیشگیری از درد کمک می‌کند.

نیتروگلسیرین زیر زبانی:

نیتروگلسیرین زیر زبانی باعث گشاد شدن نسبی رگ قلب شده و خون اکسیژن دار بیشتری به عضله قلب میرسد.

نیتروگلسیرین قبل از هر فعالیتی که ممکن است منجر به درد قفسه سینه شود مصرف کنید. در صورتی که نیتروگلسیرین به عنوان پیشگیری مصرف شود تحمل فعالیت و استرس را افزایش میدهد (قبل از فعالیت هایی مثل ورزش، از پله بالا رفتن یا مقاربت جنسی بهتر است از نیتروگلسیرین زیر زبانی استفاده شود).

نیتروگلسیرین زیر زبانی را در مواقع درد قفسه سینه حداکثر ۳ تا ۵ عدد به فاصله هر ۵ دقیقه استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی، به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

استحمام:

۵ تا ۱۰ روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن با دستور پزشک می‌توانید حمام کنید. بهتر است در حمام یک نفر در کنار شما باشد، از آب ولرم استفاده شود، زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی میشود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف، سرگیجه و شوک میگردد. ضمناً زمان حمام کردن از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تجاوز نکند.

از گرم کردن حمام با بخار آب بپرهیزید. حمام سونا اکیدا ممنوع میباشد.

رانندگی:

از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید در صورتی که رانندگی سبب خستگی یا عصبانیت شما میشود از آن اجتناب کنید و در صورتی که قصد رانندگی طولانی را دارید پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده، قدم برنید و سپس، مجدداً به رانندگی ادامه دهید.

سیگار:

سیگار با اثر بر روی قلب باعث افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت به اکسیژن و بی نظمی قلب میشود و در نهایت سبب لخته و چسبندگی پلاکتها (یکی از اجزا خرون) و بسته شدن عروق میگردد. همچنین دود سیگار با اثر بر روی ریه ها، باعث عفونت ریه و از بین رفتن بافت ریه ها میشود و زمینه ابتلا به سرطان ریه را ایجاد میکند اختلالات قلبی که منجر به تشکیل لخته های خونی می گردد.

استعمال دخانیات را متوقف نمایید و در معرضی

دود سیگار دیگران قرار نگیرید

قلب یکی از مهمترین و حیاتی ترین ارگانهای بدن است که در مرکز قفسه سینه و کمی متمایل به سمت چپ قرار گرفته است و اندازه قلب هر فرد تقریباً به اندازه مشت بسته دست او است.

قلب مانند پمپ، خون اکسیژن دار و مواد غذایی را به تمام قسمت های بدن می فرستد. خونرسانی و اکسیژن رسانی قلب توسط رگهای کوچکی به نام رگهای کرونر صورت میگیرد.

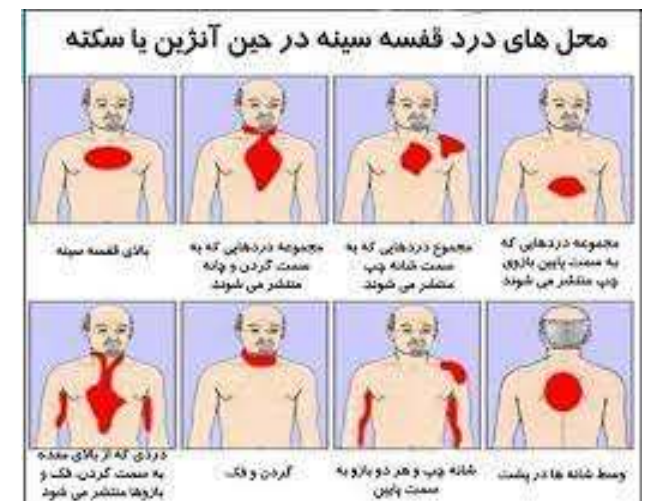
قلب سه رگ اصلی و تعدادی رگ فرعی دارد که هر کدام از رگها به قسمتهای مختلفی از قلب خونرسانی میکند.

در صورت تجمع چربی در دیواره رگهای قلب، رگ تنگ شده و جریان خون به بافت قلب کاهش مییابد.

علائم بیماری گرفتگی رگ قلب:

یکی از علائم اصلی، درد قفسه سینه میباشد که احتمال دارد به گردن، فک، شانه و سطح داخلی بازوها نیز منتشر شود. همچنین ممکن است تنگی نفس، ضعف، خستگی، رنگ پریدگی، عرق سرد، گیجی، تهوع و استفراغ نیز وجود داشته باشد.

در صورتی که درد قفسه سینه بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد مراجعه به اورژانس الزامی است.



عوامل خطر زای بیماری گرفتگی رگ قلب شامل:

۱. چربی خون بالا
۲. فشارخون بالا
۳. سن بالا
۴. مصرف سیگار
۵. زندگی بدون تحرک
۶. بیماری قند
۷. جنسیت (در مردان شیوع بالاتری دارد).
۸. چاقی و رژیم غذایی نامناسب و اضافه وزن
۹. استرس و تنشهای روحی
۱۰. سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری عروق کرونر

رعایت موارد زیر به سلامت قلب کمک می کند:

رژیم غذایی:

از غذاهای زیر استفاده کنید:

نان سنگگ، نان بربری، نان جو، حبوبات و میوه جات و سبزیجات تازه، ماهی و سینه مرغ (بدون پوست)، سالاد فصل (بدون سس مایونز)، مواد غذایی به صورت آب پز، بخارپز، کبابی یا قراردادن در فر، روغن مایع، روغن کلزا و روغن زیتون، شیر بدون چربی یا کم چرب، پنیر یا ماست بدون چربی یا کم چرب.

از مصرف غذاهای زیر بپرهیزید:

گوشت قرمز، غذاهای چرب و پر نمک، غذاهای سرخ کردنی، مغز، دل، جگر، زبان، کله پاچه، لبنیات پرچرب، کره، خامه، پنیرهای محلی چرب، زرده تخم مرغ، سس های حاوی زرده تخم مرغ (سس مایونز) شیرینی ها، بیسکویت های کرم دار، تن ماهی، میگو، سیب زمینی سرخ کرده (چیپس)، سوسیس و کالباس، انواع

ترشیجات، غذاهای خیلی داغ و یا خیلی سرد، مصرف انواع ادویه، قهوه و چای غلیظ، نوشابه های گازدار و شکلات، غذاهای حجیم و نفاخ، محصولات لبنی محلی، مواد غذایی قندی و نشاسته ای بیش از اندازه (برنج و نان)، آبگوشت و آب خورشت چرب، آب مرغ، سبزیجات کنسروی، خشکبار بو داده و پرنمک.

فعالیت و ورزش:

ورزشهایی که برای قلب مناسب هستند عبارتند از پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا...

در مقابل، ورزشهایی از جمله وزنه برداری و ورزش هاییکه در آنها از راکت و توپ استفاده میشود برای سلامت یک بیمار قلبی مضر میباشد.

تمرینات تنفسی میتواند به سالم ماندن ریه و بهبود جریان خون در بدن نیز کمک کند.

توجه

توجه

❖ قبل از شروع به ورزش بایستی تواناییهای بدنی خود را در نظر بگیرید. کسانی که سکتة قلبی کرده اند به علت آنکه بخشی از عضله قلبشان از کار افتاده است؛ بایستی با احتیاط شروع به ورزش کنند، بهترین ورزش برای این افراد پیاده روی است و بایستی از رفتن به ارتفاعات خودداری کنند.

❖ به محض احساس درد یا ناراحتی، ورزش را متوقف کنید.

❖ از فعالیت در هوای سرد بایستی پرهیز کرد چون در سرما متابولیسم بدن بالا میرود.

❖ همیشه و بویژه در هنگام پیاده روی، داروی نیتروگلیسرین زیرزبانی همراه خود داشته و در صورت احساس درد، ورزش را متوقف کنید و از داروی زیر زبانی استفاده کنید

