

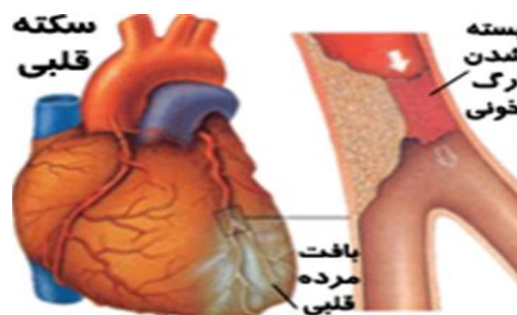
مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

بیماری عروق کرونر چیست؟

بیماری عروق کرونر قلبی بیماری سرخرگ های فراهم کننده خون برای ماهیچه مسدود شده و یا قلب است که اگر کاملاً بخشی از آن به علت تشکیل پلاک در دیواره داخلی سرخرگ های کوچک تنگ شود، موجب سکتة قلبی و آنژین پایدار یا ناپایدار می شود. پلاک نتیجه انباشت کلسترول و مواد چرب می شود. با شکل گیری هرچه بیشتر پلاک در دیواره داخلی سرخرگ، مجرای رگ تنگ تر و جریان خون در آن سخت تر می شود. بیماری قلبی می تواند به سکتة قلبی بیانجامد. سکتة قلبی از انسداد سرخ رگ های تغذیه کننده عضله قلب ایجاد می شود. زمانی که یک سرخ رگ را مسدود می کند، اکسیژن و دیگر مواد پلاک ها کاملاً مغذی حیاتی نمی توانند راهی به عضله قلب پیدا کنند. با وقوع یک سکتة قلبی امکان دارد آسیب جبران ناپذیر و همیشگی به ماهیچه قلب وارد آید. بیماری عروق کرونر تنها یکی از انواع بیماری های قلب و عروق است که از اختلال در سامانه خون رسانی به عضله قلب ناشی می شود و از تبعات آن همانطور که در بالا اشاره شد، سکتة قلبی، آنژین پایدار و آنژین ناپایدار است.

بعضی از مردم آنچنان که باید نگران بیماری قلبی نیستند چراکه آنها فکر می کنند حتی در صورت ابتلای به این بیماری، به راحتی می توان با عمل جراحی آن را درمان کرد. البته این یک باور غلط است چراکه با ابتلای به بیماری قلبی دیگر درمانی قطعی برای آن وجود ندارد و فرد مبتلا تا آخر عمر درگیر آن خواهد بود. شاید روش هایی همچون آنژیوپلاستی و جراحی بای پس بتواند جریان خون در رگ را دوباره تا حدی برقرار کند اما نمی تواند آسیبی که به عضله قلب شمار سیده است را برطرف کند. وجود عروق آسیب دیده و بیمار، شما را در مقابل سکتة های قلبی آسیب پذیرتر می کند. علاوه بر این، باید این نکته را به یاد داشته باشید، تا زمانی که شما در عادت های روزانه نامناسب خود تجدید نظر نکرده و عوامل خطرزا را کاهش ندهید وضعیت عروق خونی شما روز به روز بدتر می شود. بسیاری از مردم به خاطر ناراحتی های منتج از بیماری های قلبی جان خود را از دست می دهند و یا حتی به صورت مادام العمر دچار معلولیت خواهند شد. پس باید برای پیشگیری از ابتلای به بیماری قلبی هرچه سریع تر دست به کار شوید



عوامل خطرزای اصلی در بیماری های

قلبی عروقی

- (۱) کشیدن سیگار
- (۲) فشارخون بالا
- (۳) چربی خون بالا
- (۴) اضافه وزن و چاقی
- (۵) نداشتن تحرک کافی
- (۶) دیابت

توصیه ها :

- از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید.
- مصرف نوشابه های گاز دار، قهوه و نمک را کم کنید.
- توصیه می شود که وعده های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کرده و از مصرف مواد محرک مثل قهوه، کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- سویا، کلم، لوبیا سبز قرمز، نان جو، سیب و گلابی، شوید، هویج در کاهش کلسترول موثر است.



بسمه تعالی

کد سند: ۶۳-CC-PAM

شماره ویرایش: ۲

تاریخ بازنگری ۱۴۰۱/۷/۷



بیمارستان خاتم الانبیاء تاسیسات

آموزش به بیمار

پیشگیری از بیماری قلبی

وعروقی



بیمارستان خاتم الانبیاء تاسیسات

واحد آموزش به بیمار

سوالاتی که باید از پزشک خانواده خود بپرسید با پی بردن به پاسخ سوالات زیر می توانید اطلاعات بسیار مهمی در مورد سلامتی قلب تان و چگونگی ارتقای آن به دست آورید.

چه عواملی خطر ابتلا به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد؟ میزان فشار خون شما چه قدر است؟ آیا این میزان برای سلامتی شما خطری دارد یا خیر؟ واکنش مناسب به این میزان فشار خون چیست؟ در خون شما HDL و کلسترول خوب LDL میزان کلسترول بد چه قدر است؟ وضعیت چربی خون شما به چه صورت است؟ شما باید در مورد آن چه راهکاری را اتخاذ کنید؟ شما چه قدر است و دور کمر شما BMI شاخص توده ی بدنی چند سانتی متر است؟ میزان قند خون شما چه قدر است؟ آیا شما در خطر ابتلا به دیابت هستید؟ برای تشخیص بیماری قلبی چه آزمایشات دیگری باید انجام بدهید؟ هر چند وقت یکبار برای تکرار آزمایشات باید مراجعه کنید؟ اگر سیگاری هستید، چه راه هایی برای ترک سیگار وجود دارد؟ شما به چه مقدار فعالیت ورزشی برای ارتقای سلامت قلب خویش نیازمندید؟ انجام چه فعالیت های ورزشی بیشتر توصیه می گردد؟ رژیم غذایی سالم برای شما چیست؟ آیا باید به متخصص تغذیه نیز مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی سالم دست پیدا کنید؟ چگونه در صورت بروز حمله قلبی باید به پزشک خانوادتان مراجعه کنید؟

منبع:

<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان-تلفن: 54523990 داخلی ۲۴۵

چگونه باید با عوامل خطر را مقابله

کرد؟؟؟

شاید شما خود را با برداشتن تنها یک قدم به سمت سلامتی گول بزنید و با خود بیاندیشید که همین فعالیت سلامت قلب شما را فراهم خواهد ساخت برای مثال ممکن است به امید انجام فعالیت ورزشی مداوم مانند پیاده روی و یا شنا کردن فکر کنید سلامت قلب با خوردن غذاهای جرب به خطر نمی افتد اما حقیقت آن است که برای سلامت قلب خویش باید تغییراتی جامع و همه جانبه را در راستای کاهش تمامی عوامل خطر را و نه یک یاد چند تای آن ها صورت داد مهم سرعت انجام تغییرات نیست مهم انجام درست تغییرات است. مثلاً اگر کلسترول خون شما بالا باشد و سیگار بکشید احتمال ابتلا به بیماری قلبی پیش از پیش افزایش میابد.

خلاصه کل مطالب این است که:

(شما باید بیماری قلبی را جدی بگیرید و بهترین زمان برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی امروز است نه فردا.)

برای کاهش خطر وقوع حمله قلبی و سکته مغزی، مراحل زیر را نیز مد نظر داشته باشید:

هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید. فعالیت های فیزیکی را همانگونه که پزشک خانواده تان توصیه می کند انجام دهید. کمتر از نمک، چربی های اشباع و کلسترول در برنامه غذایی خود استفاده کنید. برنامه غذایی خود را سرشار از مواد فیبری همچون غلات، میوه ها، سبزیجات و حبوبات کنید. وزن خود را به میزان ایده آل برسانید. اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید. داروهای خود را طبق دستور پزشک خانواده مصرف کنید. قبل از استفاده از آسپیرین با پزشک خانواده خود مشورت کنید.