

بیماری دیابت:

کنترل دقیق قند خون موجب کاهش احتمالی بیماریهای قلبی می شود. میزان مرگ و میر حاصل از بیماریهای عروق قلب در مردان دیابتیک ۲ تا ۳ برابر و در زنان دیابتیک ۳ تا ۷ برابر بیشتر از سایر افراد غیر دیابتیک است.

تنش یا فشارهای عصبی:

افراد با هم تفاوت دارند گروهی از افراد همیشه عجول، بی صبر، تحریک پذیر هستند و در واقع همیشه در حال جدال با محیط زندگیشان هستند این گروه از افراد تیپ شخصیتی نوع A می باشد. بر عکس گروه دیگری از مردم همیشه آرام بی سر و صدا هستند و برای هیچ کاری سخت نمی گیرند اینها تیپ شخصیتی نوع B می باشند حملات قلبی در گروه A بیشتر اتفاق می افتد.

در اینجا لازم است یادآوری شود که عبادت یک نوع مبارزه با اضطراب است. «براستی که یاد فدا آرامش دهنده قلبهاست»

فعالیت بدنی کم و ورزش نکردن:

سعی کنید فعالیت بدنی را در زندگی خود بگنجانید ورزش را به آرامی شروع کنید و به تدریج آن را زیاد کنید. تا یک ساعت پس از صرف غذا ورزش را شروع نکنید حرکات نرمشی و ملایم بهترین نوع ورزش هستند مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و طناب زدن. ورزش موقعی می تواند در حفظ سلامتی مؤثر باشد که حداقل ۳ بار در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه انجام شود.

افزافه وزن و چاقی:

افزایش وزن (خصوصاً شکمی) بیشتر از ۲۰٪ وزن مطلوب را چاقی می گویند. چاقی ارتباط نزدیکی با عوامل خطر ساز قلبی از جمله فشار خون بالا چربی خون بالا و دیابت دارد. کاهش وزن به حد طبیعی موجب ۳۰ تا ۲۰ درصد کاهش خطر بیماری قلبی می شود.

مصرف الکل:

مصرف الکل علاوه بر قلب برای سایر ارگانهای بدن نیز ضرر دارد بی دلیل نیست که دین اسلام مصرف الکل را حرام کرده است.

سابقه بیماری قلبی:

سابقه مثبت بیماری قلبی عبارتست از وجود سکنه قلبی یا حملات آنژیونی در فامیل درجه یک در سنین پایین که احتمال بروز بیماریهای قلبی را افزایش می دهند. می توانیم قبل از بروز بیماریهای قلبی عوامل خطر را شناسایی کرده و از آنها پیشگیری کنیم. مواردی که بیماران قلبی پس از ترخیص باید رعایت کنند:

- در منزل آرامش جسمی و روحی داشته و دور از هرگونه استرس باشند.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع و مرتب مصرف کنند.
- از هرگونه فعالیت سنگین و خسته کننده پرهیزند.
- از رژیم غذایی کم نمک و کم چربی استفاده کنند و در رژیم خود حتماً از سبزیجات و سیر استفاده کنند و برای جلوگیری از یبوست ملین استفاده کنند.
- در صورت داشتن درد سینه می توانند از قرص زیر زبانی هر ۵ دقیقه تا ۳ قرص استفاده کنند در صورتی که درد سینه همچنان ادامه داشت فوراً به اورژانس مراجعه کنند.

آموزش

به بیماران مبتلا به؛

آنژین

قفسه صدی و

انفارکتوس میوکارد

تهیه کننده:

معصومه حیدری زاده

کارشناس پرستاری

مقدمه:

ایسکمی عضله قلب عبارتست از عدم تعادل میان عرضه و تقاضای اکسیژن عضله قلب یا به عبارتی کافی نبودن اکسیژن و خون به عضله قلب.

شایعترین علت ایسکمی انسداد رگهای کرونر و شایعترین علت آن اترواسکروز (سخت شدن جدار رگ) می باشد.

نشانه ها:

احساس درد فشارنده در قفسه سینه، تنگی نفس یا کرختی ناخوشایند می باشد. محل انتشار درد سینه از اپی کاستر (روی معده) گرفته تا فک پایینی و پشت گردن و هر دو دست متفاوت است، فرق بین آنژین قفسه صدی و سکته قلبی بدین ترتیب است که در آنژین صدی مدت حملات کمتر از ۳۰ دقیقه معمولاً ۲ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد و اگر بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد انفارکتوس قلبی رخ داده است.

درد آنژینی با فعالیت بیشتر شده و با استراحت تسکین می یابد و قرص زیر زبانی در تسکین درد مؤثر است.

اما در سکته اکثراً در حالت استراحت ایجاد می شود و قرص زیر زبانی معمولاً بی اثر است اگر هم درد را کاهش بدهد مجدداً شروع می شود یعنی درد را قطع نمی کند.

لازم به تذکر است که افرادی مانند دیابتیها افراد مسن و معتادان به مواد مخدر هنگام حمله قلبی درد را احساس نمی کنند.

بنابراین در معرض خطر بیشتری هستند.

از علامات دیگر سکته قلبی حالت تهوع، استفراغ، تعریق، رنگ پریدگی، ضعف،

تنگی نفس، نبض نامرتب، کاهش فشار خون، اضطراب، سنکوپ خصوصاً در افراد پیر.

انفارکتوس حاد میوکارد یا سکته قلبی عامل $\frac{1}{3}$ مرگ و میر در کشورهای صنعتی و پیشرفته و $\frac{1}{4}$ مرگ و میر در کشورهای نیمه صنعتی می باشد.

بهترین راه کم کردن ابتلا به بیماری قلبی رعایت نکات لازم در مورد هر کدام از عوامل خطر ساز زیر است:

۱- فشار خون بالا

۲- کشیدن سیگار

۳- چربی خون بالا

۴- بیماری دیابت

۵- تنش یا فشارهای عصبی

۶- فعالیت بدنی کم یا ورزش نکردن

۷- اضافه وزن و چاقی

۸- مصرف الکل

۹- سابقه فامیلی بیماری قلبی

فشار خون بالا:

در افراد بالغ به افزایش فشار خون حداکثر مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و حداقل مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلیمتر جیوه گفته می شود مبتلایان به فشار خون بالا باید فشار خون خود را کنترل کنند - از مصرف نمک پرهیزند - داروهای تجویز شده توسط پزشک را مرتب و به موقع مصرف کنند و لازم است این بیماران در تمام مدت عمر تحت نظر پزشک باشند.

قابل توجه خانمهایی که از قرصهای جلوگیری از بارداری استفاده می کنند ۵٪ این افراد که بیش از ۵ سال قرص مصرف کنند به فشار خون بالا مبتلا می شوند.

کشیدن سیگار!

اثر سیگار در آرام کردن شما بسیار موقتی است و سیگار مشکلات شما را حل نمی کند بلکه مشکل جدیدی را بر دوستان اضافه می کند. سیگار مهمترین علت قابل پیشگیری بیماریهای قلبی است.

چربی خون بالا:

افزایش سطح کلسترول و افزایش سطح تری گلیسیرید با افزایش خطر بیماری قلبی همراه است.

با این توضیح که بالا بودن سطح کلسترول HDL خطر بیماری قلبی را کم می کند و بالا بودن سطح کلسترول LDL خطر بیماری قلبی را زیاد می کند.

لازم است بیمارانیکه مقدار LDL کلسترول آنها بالا است قرص لووستاتین را همراه شام مصرف کنند و آنهایی که تری گلیسیریدشان بالا است بهتر است کیپول جم فیبرویل را ۳۰ دقیقه قبل از صبحانه یا شام مصرف کنید.