

- ✓ تغذیه نامناسب (مصرف بیش از حد چربی های اشباع و نمک)
- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ کم بودن تحرک و فعالیت بدنی
- ✓ استرس های عصبی و روانی

## ۲- عواملی که قابل تغییر نیستند :

- ✓ عوامل ژنتیکی : سابقه بیماری عروق کرونری در افراد نزدیک خانواده
- ✓ سن بالا : با افزایش سن ، احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونری زیاد می شود .
- جنس مرد :
- ✓ هورمون های زنانه : نقش حفاظتی در مقابل بیماری عروق کرونری دارند (حداقل تا زمانی که خانمها به یائسگی برسند ، مردها بیشتر از زن ها در معرض خطر هستند .)

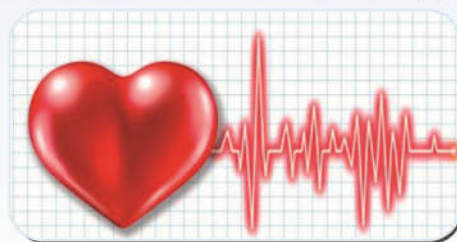


خصوصیات درد : معمولاً محل آن در قسمت پشت جناغ سینه است ، ماهیت آن فشارنده و مبهم است معمولاً با فعالیت تشدید و با استراحت بهتر می شود

و حدود ۵ - ۲ دقیقه طول می کشد و می تواند به بازوها (راست و چپ) ، فک پایین ، شانه ها ، پشت و قسمت بالای شکم انتشار یابد و می تواند همتراه با تعریق ، تهوع ، استفراغ و ضعف باشد .

## روشهای تشخیصی (CAD) چیست ؟

نوار قلبی ، تست ورزش ، اسکن قلب ، آگودیوگرافی آنژیوگرافی



## چه عواملی موجب افزایش احتمال خطر بیماری عروق کرونری می شود :

این عوامل به ۲ دسته تقسیم می شوند

- ۱- عواملی که می توان آنها را تغییر داد و اصلاح کرد :
  - ✓ افزایش چربی های خون
  - ✓ فشارخون بالا
  - ✓ مصرف دخانیات
  - ✓ دیابت

## بیماری شریان کرونر قلبی (CAD) چیست ؟

در این بیماری سرخ رگ های تغذیه کننده عضله قلب تنگ و باریک می شوند و عضله قلب از رسیدن خون و اکسیژن کافی محروم می گردد (مانند هنگامی که یک لوله آب به دلایل مختلفی تنگ می شود و نمی تواند آبرسانی کند .

در این صورت ممکن است در حالت استراحت اشکالی برای فرد ایجاد نشود ، اما وقتی که قلب مجبور باشد کار بیشتری انجام دهد و مثلاً شخصی بخواهد چند پله را بالا برود ، سرخرگ های کرونری قلب به علت تنگی نمی توانند اکسیژن لازم را از طریق جریان خون به عضله قلب برسانند. در نتیجه شخص در هنگام بالا رفتن از پله ها یا فعالیت بدنی دیگر دچار درد قفسه سینه و آنژین قلبی می گرد .

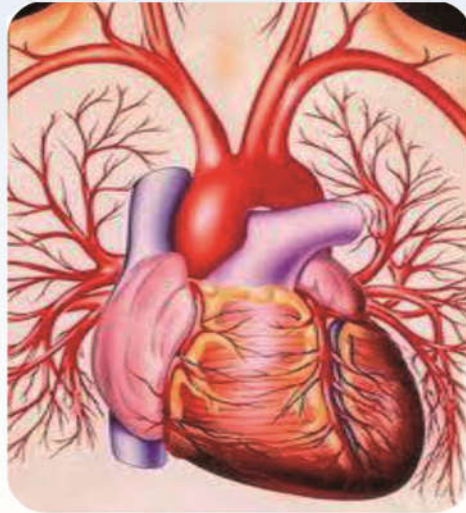
در چنین مواقعی اگر فرد کمی استراحت کند ، درد معمولاً از بین می رود ولی در حالت پیشرفته ، اگر یک سرخرگ کرونری توسط یک لخته خون مسدود شود، قسمتی از عضله قلب که دیگر خون به آن نمی رسد ، خواهد مرد و منجر به سکته قلبی می شود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

## بیماری شریان کرونر قلبی (CAD)



کمیته آموزش به بیمار  
تابستان ۱۳۹۸  
ویرایش دوم

✓ از رژیم غذایی غنی از فیبر استفاده کنید ، مقدار فراوانی میوه و سبزی بخورید بجز نارگیل که حاوی چربیهای مضر است .



✓ در رژیم غذایی خود از روغن و چربی به اندازه حداکثر ۲ گرم چربیهای غیراشباع و غیرترانس مثل روغن های مایع و روغن کنجد ، روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید. چربی اشباع یا چربی های ترانس مثل گوشت پرچرب مخصوصاً روغن های گیاهی هیدورژنه و میگو را از رژیم غذایی خود حذف کنید.



✓ استعمال دخانیات ممنوع .

✓ مصرف مقدار کافی از حبوبات و غلات (ترجیحاً نان تهیه شده از غلات کامل، ماکارونی و برنج در رژیم غذایی باشد).

✓ داروهای روزانه خود را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً مصرف کنید .

✓ از برخورد با وضعیتهای پر استرس خودداری کنید.

✓ از تماس با آب و هوای بسیار گرم و بسیار سرد خودداری نمایید .

## آموزش به بیمار پس از ترخیص :

✓ فعالیت های روزانه خود را تعدیل کنید که باعث درد قفسه صدري و تنگی نفس و خستگی بی مورد نشود .

✓ حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی یا نرمش کنید .



✓ بیمارانی که افزایش وزن دارند باید وزن خود را کم کنند .

✓ بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت نمایید . تا ۲-۳ ساعت بعد از غذا از فعالیت بدنی خودداری نمایید. و یک ساعت بعد از ورزش غذا نخورید .

✓ از مصرف اسنک ها ، نوشیدنی ها و شربتی جات پرکالری پرهیز کنید و نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید و غذای کم نمک مصرف نمایید .

✓ از مصرف غذاهای آماده ( فست فود ) و غذاهای فرآورده شده (کنسروها و تن ها) اجتناب نمایید .

✓ رژیم غذایی شما باید شامل محصولات لبنی کم چرب (۱-۱/۲ درصد چربی) ماهی ، نخود فرنگی و لوبیا ، مرغ بدون پوست و گوشت لخم باشد .