

مقدمه

بیماری ایسکیمیک قلب بیماری‌هایی هستند که ناشی از کاهش خونرسانی به عضله قلب (میوکارد) و ایسکمی آن می‌باشند. این بیماری‌ها اغلب ناشی از انسداد عروق کرونر مثلاً در اثر آترواسکلروزیس می‌باشند.

عوامل خطر بیماری‌های قلبی ایسکمیک

- دیابت
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- چاقی
- فشارخون
- استفاده از تنباکو

علائم:

- درد قفسه سینه، درد شانه چپ
- تنگی نفس
- ضعف و خستگی
- عرق سرد
- خستگی
- سرگیجه
- حالت تهوع

نکاتی در مورد پیشگیری و خود مراقبتی:

➤ تغییر در سبک زندگی برای این بیماران لازم است.

- افراد باید تشویق بشوند به فعالیت و ورزش مناسب که حداقل سی دقیقه در روز فعالیت فیزیکی متوسط مانند راه رفتن سریع را در برنامه خود قرار دهند.
- پیاده روی با بهبود خون رسانی و اکسیژن رسانی به قلب و کنترل عوامل خطرش دیابت، فشار خون و چربی خون می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های قلبی موثر باشد.
- یکی دیگر از روش‌های تغییر سبک زندگی قطع سیگار است، پرهیز از تماس و در معرض دود سیگار قرار گرفتن نیز توصیه می‌شود.
- برنامه غذایی سالم شامل میوه جات، سبزیجات، حبوبات و محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، منابع پرتهین با میزان چربی اشباع کم به طوری که این چربی باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه فرد را تأمین نمایند و میزان کلسترول آن کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز باشد.

- خواب تأثیر زیادی بر سلامت قلب می‌گذارد، خواب مناسب از شدت فعالیت قلب کم می‌کند، شب و هنگام خواب زمانی است که شدت فشار خون و ضربان قلب کاهش می‌یابد. کاهش خواب شبانه باعث ایجاد تغییراتی در ضربان قلب می‌شود و مطالعات نشان داده، که بی‌خوابی یکی از علت‌های ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی است.

- **کنترل فشار خون:** در سن ۳۹-۱۸ سالگی فشار خون هر ۵-۳ سال بررسی شود و در سن ۴۰ سالگی یا سابقه فشار خون بالا فشارخون هر ساله مورد بررسی قرار گیرد. این افراد باید مصرف نمک را قطع کنند، از مصرف الکل پرهیزند، از عادات غذایی سالم (میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس دار و پروتئین بدون چربی) استفاده کنند و استرس خود را مدیریت کنید.

- **عدم مصرف چربی‌های اشباع:** برای کمک به سلامت رگ‌های قلب، باید مصرف چربی‌های اشباع شده را که عمدتاً در گوشت و محصولات لبنی پر چرب وجود دارد، قطع شود.

- آگاهی از داشتن دیابت: در خانم‌های باردار و یا اگر افراد دارای اضافه وزن و دارای عوامل



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

خودمراقبتی در بیماری های ایسکیمیک قلبی



Edu-Pa-52

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

• زمان و مکان مراجعه بعدی:

• رژیم غذایی در منزل:

• وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

• داروهای مصرفی در منزل:

• عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

• پیگیری های لازم پس از ترخیص:

• آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

• آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

خطر برای ابتلا به دیابت ، باید در سن ۴۵ سالگی و بالاتر، به پزشک مراجعه کرده و آزمایش قند خون را انجام دهند.

• **داشتن فعالیت بیشتر:** برای داشتن قلبی

سالم می توان ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته ورزش کرد. لازم نیست که این ورزش همراه با تحرک زیاد باشد، یا به عبارتی داشتن ورزش در حد متوسط برای سلامت قلب کافی است. بانجام فعالیت های کم مانند، راه رفتن هم می توان ورزش کرد. انجام هر گونه فعالیت که باعث عرق کردن شما شود، مفید است.

• چاقی برای سلامت قلب مضر است زیرا افراد چاق، متابولیسم بدنشان بالا است، بنابراین فشار بیشتری به سیستم قلبی و عروقی شان وارد می شود و ضربان قلب افزایش پیدا می کند. در این صورت، حجم خونی که قلب باید پمپاژ کند افزایش می یابد. تنگی نفس، خستگی و تپش قلب از دیگر عوارض چاقی هستند.

• **عدم مصرف دخانیات:** سیگار کشیدن برای

سلامت قلب و بدن مضر است، بیشتر افراد سیگاری به بیماری های قلبی عروقی مبتلا هستند. سیگار خطر سکته مغزی و حمله قلب را افزایش می دهد.