

- ✓ فعالیت های روزانه خود را تعدیل کنید که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی بی مورد نیز 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 نمائید، تا دو ساعت بعد از صرف غذا از فعالیت بدنی خودداری کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ، اسنک ها، نوشیدنی جات و شیرینی جات پرکالری پرهیز کنید و نمک را از رژیم غذایی خود حذف و غذای کم نمک مصرف نمائید.
- ✓ از مصرف غذاهای آماده (فست فود) و غذاهای فرآورده شده (کنسروها) اجتناب نمائید.
- ✓ رژیم غذایی شما باید شامل محصولات لبنی کم چرب (۱/۲-۱ درصد چربی) یا بدون چربی، ماهی، نخود فرنگی و لوبیا، مرغ بدون پوست و گوشت لخم باشد.
- ✓ از رژیم غذایی غنی از فیبر استفاده کنید. مقدار فراوانی میوه و سبزی بخورید بجز نارگیل که حاوی چربیهای مضر است. زیتون و آووکادو چربی محسوب می شوند. سبزیجات نشاسته دار مثل سیب زمینی جزو غلات هستند.
- ✓ در رژیم غذایی خود از روغن و چربی به اندازه حداکثر ۲ گرم چربی های غیر اشباع و غیر ترانس مثل روغن های مایع و مارگارین، روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید.



محصولات لبنی پرچرب، گوشت پرچرب، روغن های مناطق گرمسیری مخصوصا روغن های گیاهی هیدروژنه را از رژیم خود حذف کنید.

- ✓ استعمال دخانیات ممنوع
- ✓ مصرف مقدار کافی از حبوبات و غلات (ترجیحا نان تهیه شده از غلات کامل، ماکارونی و برنج در رژیم غذایی باشد).
- ✓ داروهای روزانه خود را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتما مصرف کنید.
- ✓ از برخورد با وضعیت های پرسترس خودداری کنید.
- ✓ از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید.



منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان



بیمارستان تخصصی قلب عروق جوادالائمه علیه السلام

شماره سند : TR/QI/266
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

بیماری کرونری قلب CAD

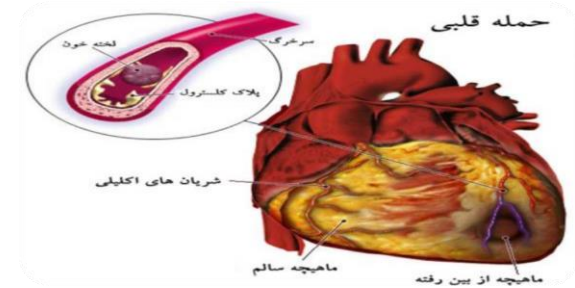
آموزش به بیمار و همراهیان

بیماری کرونری قلب یا CAD چیست ؟

در این بیماری سرخرگ های کرونر تنگ و باریک میشود و عضلات قلب از رسیدن خون و اکسیژن کافی محروم می گردد . مانند هنگامی که یک لوله آب به دلایل مختلفی تنگ می شود و نتواند به خوبی آبرسانی کند.

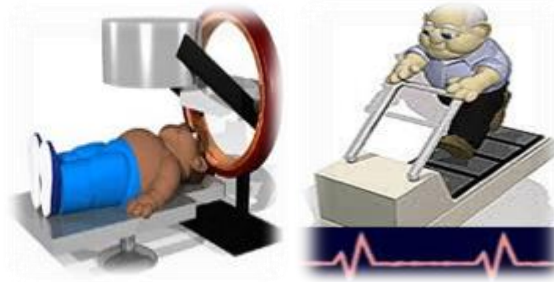
در این صورت ممکن است در حالت استراحت اشکالی برای فرد ایجاد نشود ، اما وقتی که قلب مجبور باشد کار بیشتری انجام دهد و مثلا شخصی بخواهد چند پله را بالا برود ، سرخرگهای کرونری قلب به علت تنگی نمی تواند اکسیژن لازم را از طریق جریان خون به عضلات قلب برساند . در نتیجه شخص در هنگام بالا رفتن از پله ها دچار درد قفسه سینه و آئزین قلبی می گردد.

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



روش های تشخیص بیماری کرونر قلب چیست ؟

نوار قلب - تست ورزش - اسکن قلب - اکوکاردیوگرافی و آنژیوگرافی



چه عواملی موجب افزایش احتمال خطر بیماری عروق

کرونر می شود:

این عوامل به ۲ دسته تقسیم می شود

۱- عواملی که می توان آنها را تغییر داد و اصلاح کرد:

- ✓ سطح بالای چربی خون
- ✓ فشارخون بالا
- ✓ مصرف دخانیات
- ✓ دیابت
- ✓ تغذیه نامناسب (مصرف بیش از حد چربی های اشباع و نمک)
- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ کم بودن تحرک و فعالیت بدنی

۲- عواملی که قابل تغییر نیستند:

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

