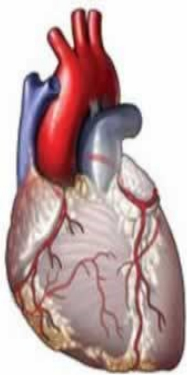




آموزش به بیمار

استرس و تاثیر آن بر گرفتگی عروق قلب



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی
مدیریت پرستاری
واحد آموزش سلامت

فعال باشید و ورزش کنید



- در ورزش کردن میزان زیادی از استرس تخلیه خواهد شد و احساس خوبی برای مقابله با استرس پیدا میکنید.
- استرس کنترل نشده با گذشت زمان باعث ایجاد افسردگی و حمله قلبی در شما میشود. در صورتیکه احساس میکنید قدرت مقابله با مشکلاتان را ندارید با یک پزشک یا مشاور روانشناسی مشورت کنید.
- در کلاسهای مقابله با استرس و تمدد اعصاب شرکت کنید.
- تفریحات سالم و لذت بخش داشته باشید.

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



چگونه استرس را درمان و کنترل کنیم

همانطور که گفته شد در صورت درمان نکردن و مقابله نکردن با استرس، شما در معرض گرفتگی عروق قلب و سکته وسیع قلبی و مرگ خواهید بود

بکار بردن اصول زیر در زندگی روزمره میتواند به شما کمک کند که چگونه با استرس مقابله کنید.

- آن چه که باعث ایجاد استرس شده را در حد توانتان تغییر دهید. مثلاً تغییر شغل
- بپذیرید که بعضی چیزها را نمیتوانید کنترل کنید.
- زمانی که کاری را نمیتوانید یا دوست ندارید انجام دهید به راحتی نه گفتن را بیان کنید.
- روزانه مواردی را که باعث آرامش شما میشود، مانند: گوش دادن به موسیقی، نماز خواندن، دعا کردن، یوگا، هم صحبتی با شخص مورد علاقه را انجام دهید.

علائم و نشانه های استرس



علائم به دو صورت در شما خود را نشان خواهد داد :

علائم فیزیکی یا جسمی شامل :

افزایش ضربان قلب و بی نظمی قلبی ،
افزایش فشار خون ، کمر درد و درد بدن ،
سرگیجه ، گرفتگی عضلات ، مشکلات خواب ،
افزایش یا کاهش وزن و ...

علائم روحی روانی شامل:

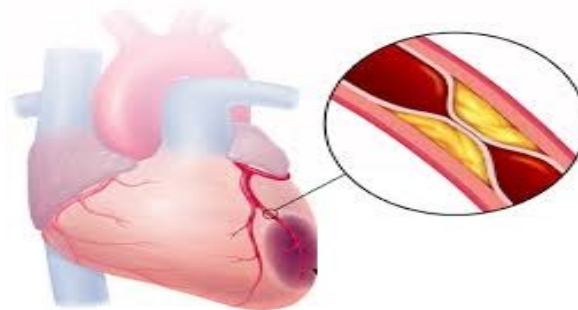
فراموشی ، عدم تمرکز ، اختلال حافظه ، بد خلقی، اضطراب ، افسردگی ، پرخاشگری و...

استرس از روشهای زیر باعث گرفتگی

عروق قلب و ایجاد بیماری قلبی در شما

میشود.:

- باعث افزایش سطح چربی و فشار خون و تسریع گرفتگی رگها به ویژه رگهای قلب شده و در نهایت با گذشت زمان با سکته قلبی مواجه خواهید شد .



- باعث ترشح مواد سمی از سلولها به خون نتان میشود که این ترشحات به مرور زمان باعث گرفتگی رگهای قلبی میشود .

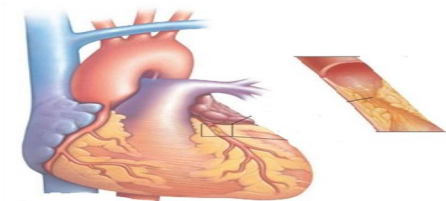
- استرس طولانی مدت باعث افزایش قند خون و بیماری دیابت و همچنین ناراحتی های تنفسی در شما میشود.

مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



استرس و گرفتگی عروق قلب



تعریف : پاسخ بدن شما به هر نوع تهدید میباشد. و در واقع واکنش طبیعی بدن در مقابل هر تغییر میباشد .

عوامل ایجاد کننده :

- نگاه اشتباه ما به زندگی

در بسیاری از موارد شما با نگاه اشتباه و روش غلط زندگی کردن، استرس یا نگرانی را ایجاد میکنید و این باعث میشود به بیماری قلبی و عروق قلب کمک کنید.

- سبک زندگی غلط و رفتار غلط

در زندگی روزمره به صورت ویژگیهای خطرناک عصبانیت ، خصومت، پرخاشگری ، رقابتهای ناجور ، مشغله بیش از حد کاری و... اینها همه به مرور زمان باعث ایجاد بیماری قلبی و عروقی میشود .