



آموزش به بیمار

گرفتگی عروق قلبی



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار پس از ترخیص:

- * فعالیتهای روزانه خود را تعدیل کنید که باعث درد قفسه صدری و تنگی نفس و خستگی بی مورد نشود.
- * قبل از کار و غذا ورزشهای سبک انجام دهید. حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی یا نرمش کنید.
- * بیمارانی که افزایش وزن دارند باید وزن خود را کم کنند.
- * بعد از مصرف غذا مدت کوتاهی استراحت نمایید. تا ۲ ساعت بعد از غذا، از فعالیت بدنی خودداری کنید.
- * از مصرف غذاهای نفاخ، اسنک ها، نوشیدنیها و شیرینی جات پرهیز کنید.
- * کالری پرهیز کنید و نمک را از رژیم غذایی خود حذف و یا غذای کم نمک مصرف نمایید.
- * از مصرف غذاهای آماده (فست فود) و غذاهای فرآورده شده (کنسروها و تن ها) خودداری نمایید.



www.kadbanoo.net

- * از رژیم غذایی غنی از فیبر استفاده کنید. مقدار فراوانی میوه و سبزی بخورید بجز نارگیل که حاوی چربیهای مضر است. زیتون و اووکادو چربی محسوب میشوند. سبزیجات نشاسته دار مثل سیب زمینی جز غلات هستند.
- * در رژیم غذایی خود از روغن چربی به میزان کم استفاده کنید. چربیهای غیر اشباع مثل روغن مایع و مارگارین و زیتون، جایگزین چربیهای اشباع مثل روغن های حیوانی و جامد گردد.
- * استعمال دخانیات ممنوع.
- * مصرف مقدار کافی از حبوبات و غلات (ترجیحاً نان تهیه شده از غلات کامل، ماکارونی و برنج در رژیم غذایی باشد).

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



با اسکن الگوی فوق به مطالب مرتبط با بیماری تون دسترسی پیدا می کنید.



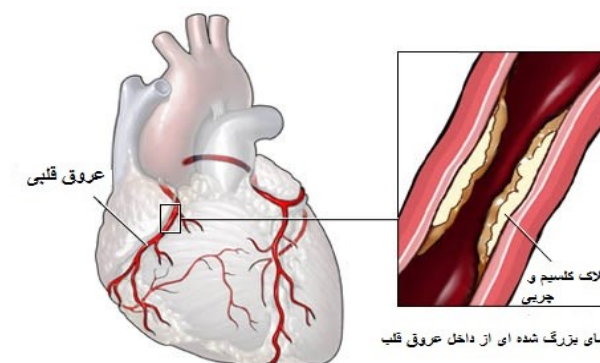
مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت



بیماری کرونر قلبی (CAD) چیست؟

در این بیماری سرخرگهای کرونری تنگ و باریک میشوند و عضلات قلب از رسیدن خون و اکسیژن کافی محروم میگردد. (مانند هنگامی که یک لوله آب به دلایل مختلفی تنگ میشود و نتواند به خوبی آب رسانی کند)

در این صورت ممکن است در حالت استراحت اشکالی برای فرد ایجاد نشود، اما وقتی که قلب مجبور باشد کار بیشتری انجام دهد مثلا شخصی بخواهد چند پله را بالا برود، سرخرگهای کرونری قلب به علت تنگی نمیتوانند اکسیژن لازم را از طریق جریان خون به



روشهای تشخیص گرفتگی عروق قلبی چیست؟

نوار قلبی - تست ورزش - اسکن قلب - اکوکاردیوگرافی - آنژیوگرافی
چه عواملی موجب افزایش احتمال خطر بیماری عروق کرونر میشود؟
این عوامل به سه دسته تقسیم می شوند:

۱-عواملی که رعایت و کنترل آنها باعث بهبود در

روند بیماریهای عروق قلبی و پیشگیری از آن میشود:

کاهش سطح بالای چربی خون

تنظیم فشار خون بالا

کنترل دیابت

ترک سیگار (طول عمر یک فرد سیگاری به طور میانگین ۱۰ سال کمتر می باشد)

داشتن وزن مناسب و ایده آل

داشتن فعالیت بدنی منظم

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 کرونر زیاد میشود.

- هورمون های زنانه : نقش حفاظتی در مقابل

بیماری عروق کرونر دارند (حداقل تا زمانی که خانمها به یایسگی برسند، مردها بیشتر از زنها در معرض خطر هستند).

