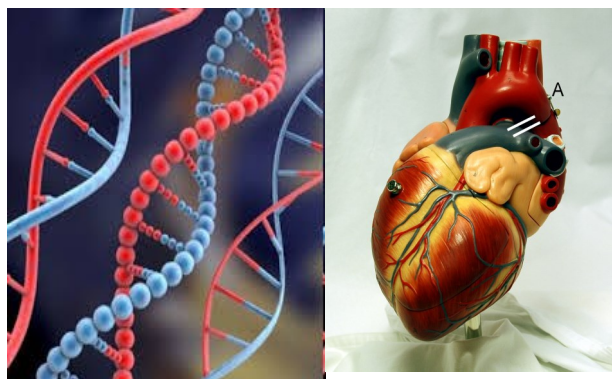




آموزش به بیمار

وراثت و گرفتگی عروق قلب



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

عدم مصرف دخانیات: سیگار، قلیان و کلیه مواد مخدر باعث کاهش اکسیژن خون و کمک به تنگی



عروق قلب و تشدید بیماری قلبی ارثی میشوند.
در واقع شما باید عواملی محیطی که باعث بدتر شدن بیماری فعلی میشود را شناسایی کنید و از آن تا حد معقولی دوری کنید.

به عنوان مثال خوردن شیرینی جات برای شخصی که بیماری قند خون ارثی یا غیر ارثی دارد باعث افزایش قند خون و بدتر شدن بیماریش میشود پس باید از آن اجتناب کند

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.



تعدیل عوامل محیطی:

با یک سری از عوامل محیطی که باعث بدتر شدن بیماریتان میشود به روش های زیر مقابله کنید.

رژیم غذایی: کم چرب، استفاده از روغن های غیر اشباع یا گیاهی مثل زیتون و کنجد و آفتابگردان، استفاده از سبزیجات و میوهجات، استفاده از گوشت سفید شامل مرغ، ماهی، بوقلمون به جای گوشت قرمز و...



فعالیت: ورزش کردن شامل شنا، پیاده روی و فعالیت متناسب با توانایی و...

کاهش استرس: شناسایی عوامل تنش زا و دوری جستن یا مقابله با آن به عنوان مثال تغییر شغل در صورت داشتن شغل استرس زا، تماس با چند دوست خوب، تمرین تنفس عمیق و تن آرامی از طریق یوگا و گوش دادن به یک موسیقی بی کلام میتواند شما رو از استرس روزانه دور کند.

مددجوی عزیز

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



وراثت و گرفتگی عروق قلب

تعریف : مشکل مادرزادی که به رگهای قلب شما آسیب برساند و باعث ایجاد تنگی عروق قلب و اختلال در گردش خون و باعث ایجاد سکته قلبی در شما شود.

وراثت خود یک عامل برای گرفتگی رگهای قلب میباشد.

در موضوع وراثت و گرفتگی عروق خطر ابتلا افراد درجه یک بیمار مثل فرزند ، خواهر ، برادر (برای مردان زیر ۵۵ سال و زنان زیر ۶۶ سال) ۲ تا ۷ برابر بیشتر از افراد دیگر میباشد .

عوامل ایجاد کننده

وراثت از طریق عواملی به نام ژن که در سلولهای بدنتان وجود دارد از فرد به فرد دیگر در یک خانواده منتقل میشود .



چگونه بیماریهای ارثی را تشخیص دهیم

اگر در خانواده ای هستید که بیماریهایی مثل دیابت ، چربی ، فشار خون و ... در افراد درجه یک خانواده مانند خواهر ، برادر ، .. وجود دارد میتوان گفت این بیماریها به طور ژنتیکی در خانواده وجود دارد و به فرزندان منتقل خواهد شد. اما هیچ نگران نباشید زیرا با رعایت اصول خاص ، بیماریهای ارثی نیز قابل کنترل میباشد و شما میتوانید مانند افراد عادی زندگی کنید.

چه کنیم علارغم بیماری ارثی مستعد کننده تنگی عروق قلب ، دچار تنگی عروق قلب نشویم .



در اولین فرصت با یک متخصص قلب در مورد بیماری فعلی مشورت کنید.

به عنوان مثال با تحت نظر بودن یک پزشک در مورد فشار خون ارثی با تحت کنترل قرار دادن آن در حد معقول (فشار خون سیستولیک کمتر از ۱۳۰ میلیمتر جیوه و دیاستولیک کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه) و مصرف منظم دارو و رژیم غذایی میتوانید از گرفتگی عروق قلب با منشا فشار خون پیشگیری کنید.

با یک سری از عوامل محیطی که باعث بدتر شدن بیماریتان میشود باید مقابله کنید .