



عنوان :
استرس و گرفتگی عروق قلب

بخش تهیه کننده :
پست آنژیوگرافی

واحد آموزش سلامت

بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

ماهیت بیماری

ماهیت بیماری:

آنچه باعث بروز بیماری قلبی و گاهیها سکته قلبی و دردهای قلبی می شود گرفتگی و یا تنگ شدن عروق قلب است که برای تشخیص آن از روش آنژیو گرافی (یک روش تشخیص تنگی عروق قلب که با وارد کردن لوله دوربین دار به قلب از طریق سرخرگ دست یا کشاله ران و دیدن عروق درون قلب .مکان های تنگی رگها را مشخص میکنند) در این جا سعی داریم راههای پیشگیری از بروز تنگی های عروق قلب را به شما معرفی کنیم.استرس یک عامل خطر آفرین در بروز گرفتگی عروق قلب میباشد .استرس را به دو نوع تقسیم می کنند :

استرس فیزیکی بر اثر فعالیت ایجاد میشود که در افراد سالم مشکلی ایجاد نمیکند اما در افراد با ناراحتی قلبی زیان آور میباشد.استرس هیجانی در افراد مضطرب وجود دارد و برای قلب مضر میباشد.

علائم بیماری

پرستاری در منزل



عنوان بیماری: استرس و گرفتگی عروق قلب

علائم بیماری:

ماهیت بیماری

علائم بیماری

پرستاری در منزل



استرس چگونه باعث سکته قلبی میشود
استرس باعث افزایش مواد سمی در خون میشود که این مواد با گذشت زمان و به مرور باعث چسبندگی و تنگ شدن رگهای قلب شما میشود در نتیجه حاصل این عوامل بروز سکته قلبی میباشد
همچنین استرس باعث افزایش فشار خون و در نتیجه شروع بیماری قلبی میباشد
پیامدهای ایجاد شده بر اثر استرس
۱- افزایش فشار خون و در نتیجه بیماری فشار خون
۲- کمک به تشکیل پلاک چربی در دیواره عروق و تنگی رگهای قلب
۳- سکته قلبی
۴- افزایش قند خون
۵- بیماری های تنفسی
۶- سکته مغزی و.....

عنوان بیماری: استرس و گرفتگی عروق قلب

پرستاری در منزل:

ماهیت بیماری

علائم بیماری

پرستاری در منزل



- ۱- اجتناب از سر و صدا و شلوغی
- ۲- پیاده روی و قدم زدن
- ۳- سرگرم شدن به کاری خاص مثلاً نظافت منزل یا رانندگی (پرت کردن حواس خودمان به جایی دیگر)
- ۴- تماس با چند دوست (حضوری یا تلفنی)
- ۵- گوش دادن به یک موسیقی بی کلام
- ۶- ورزش و تحرک (ترجیحاً در جمع) - تفکر و تجسم مثبت از موقعیتی دیگر و مکانی دیگر
- ۷- تغییر شغل‌های پر استرس
- ۸- تمرین‌های تنفس عمیق "تن آرامی" از طریق انجام یوگا و پیاده روی
- ۹- داشتن سرگرمی‌های لذت بخش
- ۱۰- توکل به خدا و سپردن همه چیز به دست او

عنوان بیماری: استرس و گرفتگی عروق قلب