

ای نام تو بهتر یه سرآغاز

بی نام تو نامه کی کنم باز

ای کارگشای هرچه هستند

نام تو کلید هرچه بستند

مقدمه ۳
آنژین قلبی چیست ؟..... ۴
افزایش چربی خون و توصیه های غذایی..... ۷
افزایش فشار خون و توصیه های غذایی..... ۱۱
شیوه های مراقبتی و درمانی فشار خون بالا..... ۱۵
رژیم غذایی..... ۱۶
ورزش و تفریح..... ۱۷
دارو..... ۱۸
سیگار و مضرات آن..... ۱۹
چگونه می توانید با نارسایی قلب زندگی بهتری داشته باشید ۲۴
مراقبت از خود بعد از تعویض دریچه قلب..... ۲۶
اطلاعاتی در مورد داروی لازیکس یا فوروسماید ۳۰
دانستنیهای لازم موردقرص زیرزبانی نیتروگلیسیرین..... ۳۲
اطلاعات در مورد قرص دیگوگسین..... ۳۴
اطلاعاتی در مورد داروی ایزوسورباید دی نیترات..... ۳۵
آموزشهای لازم در مورد قرص وارفارین..... ۳۸
مراقبت از خود بعد از سکته قلبی..... ۴۰
آنژیوگرافی چیست؟..... ۴۲
آشنایی باآنژیوپلاستی..... ۵۱

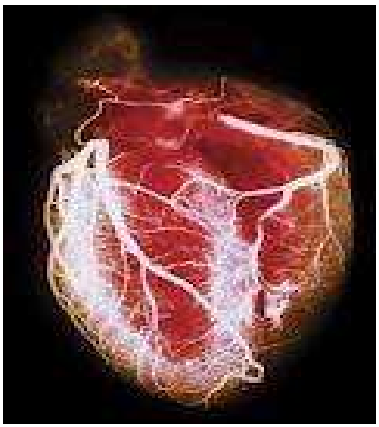
مقدمه

بیماری های قلبی- عروقی

بیماری های قلبی- عروقی از شایعترین علل مرگ در سراسر جهان و ایران است. بیماریهای قلبی عروقی شامل طیف وسیعی از بیماریهایی است که بر قلب اثر می گذارد بیماری عروق کرونر قلب (رگ های قلبی)، حمله های قلبی ، نارسایی احتقانی قلب، و بیماریهای مادرزادی قلب همه از این نوع بیماریها به شمار می روند.

سکته قلبی از شایعترین علل مرگ و میر در ایران است. سکته قلبی در اثر اختلال در خون رسانی اتفاق می افتد.

از آنجا که اکثر این مرگ و میر ها بدلیل بیماری های کرونری قلبی روی می دهند. آگاهی شما از علایم هشدار دهنده حمله قلبی ضروری است. برخی ازحملات قلبی ناگهانی و شدید هستند.اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه میباشند.



آنژین قلبی چیست ؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگهای کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند . این رسوبات پلاک نامیده می شوند . اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند ، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید. آنژین قلبی شایع می باشد . اگر آنژین در قفسه

سینه ایجاد شده و رفع شود، این امر نشاندهنده احتمال وجود بیماری قلبی و نیاز به درمان می باشد.

ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی ،استفاده کردن از داروها و برخی از اقدامات پزشکی واعمال جراحی می توانند آنژین قلبی را کاهش دهند .

زمانیکه یک سرخرگ کرونری دچار انسداد ، سبب جلوگیری از رسیدن غذا و اکسیژن کافی به قلب بشود ، ممکن است آنژین قلبی رخ دهد .

آنژین قلبی به چه شکلی احساس می شود ؟

آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می انجامد. در این قسمت نمونه هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می شود، ذکر می شود :

- احساس درد و سنگینی درقفسه سینه.
- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس).
- احساس سوزش یافشار در قفسه سینه.
- احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها ، پشت ، گردن ، فک یا شکم تیر بکشد.

- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها ، بازوها یا مچ دست .
- احساس ناراحتی در شکم .

چه زمانی ممکن است من دچار آنژین قلبی شوم ؟

ممکن است شما هنگام انجام دادن امور زیر دچار آنژین قلبی شوید:

- بالا رفتن از پله ها.
- احساس ناراحتی یا عصبانیت.
- کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم.
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی.
- رابطه جنسی.
- استرس عاطفی.
- ورزش.



افزایش چربی خون و توصیه های غذایی

افزایش چربی خون یکی از عوامل خطرساز اصلی در بروز بیماری های قلبی عروقی است به طوری که در بسیاری از موارد، باعث به وجود آمدن بیماری می شود. خوشبختانه این عامل خطر تا حد زیادی قابل کنترل و پیشگیری است و باید گفت یکی از مهم ترین راه‌های کنترل چربی خون،بالا بردن آگاهی‌های تغذیه است.

پس شما نیز با رعایت چند توصیه غذایی، به راحتی می توانید از بالا رفتن چربی خون خود جلوگیری کنید.

افزایش چربی خون یکی از عوامل خطرساز اصلی در بروز بیماری های قلبی عروقی است به طوری که در بسیاری از موارد، باعث به وجود آمدن بیماری می شود.

کاهش میزان چربی در تهیه و پخت غذا

- غذاها را بصورت آب‌پز یا کباب پزشده مصرف کنید.
- از سرخ کردن غذاها بپرهیزید.
- نان یا آرد به گوشت اضافه نکنید، زیرا باعث جذب روغن اضافی خواهد شد.

– قبل از پخت، پوست، بال و قسمت های چرب مرغ را جدا کنید.

– در مورد گوشت های قرمز سعی کنید قبل از پخت تمام لایه های چربی را جدا کنید.

– توجه داشته باشید گوشت چرخ کرده ای که از بیرون تهیه می کنید محتوی مقادیر زیادی چربی است. پس با تهیه گوشت خالص و بدون چربی و چرخ کردن آن در منزل، به کاهش مصرف چربی خود و خانواده تان کمک کنید.

– از شیر،ماست و پنیرکم چربی(پاستوریزه)استفاده کنید.

چه بخوریم؟

– بهتر است روزانه یک نوبت حبوبات به جای مواد غذایی قندی و نشاسته ای مصرف کنید.

– به جای گوشتهای قرمز، حتی الامکان از گوشتهای سفید یعنی مرغ و ماهی استفاده کنید.

– جهت طبخ غذا از روغن مایع به خصوص آفتابگردان یا ذرت استفاده کنید.

– روزانه مقداری سیر همراه غذا مصرف کنید.

بهتر است قبل از ناهار، سالاد فصل همراه با انواع سبزیجات مصرف نمائید البته استفاده از سبزی خوردن، در کنار غذا نیز برایتان بسیار مفید است.

– برای شام در حد امکان مواد غذایی سبک و کم چربی مصرف کنید.

– حداقل ۳ نوبت در روز میوه تازه با پوست (میوه هایی که پوست آنها قابل مصرف است) استفاده کنید.

– زرده تخم‌مرغ در هفته حداکثر ۲ عددمصرف شود.



توجه- به غیر از مواد غذایی که در ادامه نام برده خواهد شد، از سایر مواد غذایی در حد متعادل می توانید استفاده کنید.

چه نخوریم؟

- غذاهای چرب و سرخ شده.
- انواع شور وترشی مثل زیتون خیارشور،کلم شورو...
- غذاهای آماده و کنسروشده مثل کنسروماهی، لوبیا، بادمجان،نخودفرنگی و سوپهای آماده خشک و..
- انواع سس مثل سس مایونز، سس گوجه فرنگی (کچاپ) و...
- ماهی های یخ زده و دودی، میگو، تن ماهی، خاویار، انحاء و احشاء گوسفند.
- محدودیت در مصرف انواع شیرینی جات.
- فراورده های گوشتی مثل همبرگر،سوسیس و کالباس .
- رب گوجه فرنگی
- آجیل های نمک دار و شور.
- سیب زمینی چیپس شده، پفک و بیسکوئیت های شور (کراکر).
- جوش شیرین- عدم مصرف غذاهای آماده یا غذای رستوران ها.

توجه: در مواردی که فشار خون بسیار بالاست. محدودیت های دیگری نیز در مصرف مواد غذایی ایجاد می شود که در این مورد می توانید از راهنمائیی های کارشناس تغذیه کمک بگیرید.

افزایش فشار خون و توصیه های غذایی

افزایش فشار خون از بیماری های بسیار شایع در جامعه می باشد که با توجه به عوارض جدی آن مثل سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی و متعاقب آن دیالیز و پیوند کلیه و نیز صدمات غیر قابل برگشت به چشم و نهایتاً کوری، سلامتی جامعه را شدیداً مورد تهدید قرار می دهد.

افزایش فشار خون به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می شود. فشار خون ثانویه معمولاً به دنبال نارسایی کلیوی، غدد درون ریز و اختلالات عروقی بروز می کند و باید بیماری اصلی درمان شود فشار خون اولیه که حدود ۹۰ درصد موارد افزایش فشار خون را شامل می شود. دلیل خاصی برایش وجود ندارد و فاکتورهای تغذیه ای نقش بسیار مهمی در تشدید آن دارد.

چند نکته در مورد افزایش فشار خون

چاقی و افزایش فشار خون غالباً با هم دیده می شود. به طوری که ۷۰ درصد افراد چاق دارای فشار خون بالا هستند. لذا رسیدن به وزن ایده آل اهمیت زیادی در کاهش فشار خون دارد.

– فشار خون در کسانی که نمک طعام زیادی می کنند با بالا رفتن سن بیشتر می شود.

– هرقدر میانگین نمک مصرفی روزانه تان کمتر باشد به همان نسبت از افزایش فشار خونتان کاسته میشود. پس سعی کنید غذایتان را بسیار کم‌نمک آماده کنید و برای بهبود طعم آن از چاشنی‌هایی مثل فلفل سبز، پیاز، آبلیمو، لیمو ترش تازه یا نارنج استفاده کنید.

– به یاد داشته باشید که علاوه بر عوامل تغذیه ای، کاهش استرس و ایجاد تحرک و فعالیت منظم در زندگی روزانه، کمک مؤثری به کاهش فشار خونتان خواهد کرد.

چاقی و افزایش فشار خون غالباً با هم دیده می شود. به طوری که ۷۰ درصد افراد چاق دارای فشار خون بالا هستند. لذا رسیدن به وزن ایده آل اهمیت زیادی در کاهش فشار خون دارد.

چه بخوریم؟

– مصرف میوه جات و سبزیجات تازه فراوان.

– مصرف ماهی (به صورت آب پز یا کباب پز شده) حداقل هفته ای یکبار.

استفاده از گوجه فرنگی به جای رب گوجه در غذا

– استفاده از روغن مایع (ذرت، آفتابگردان)

– در مورد پنیر، آن را چند ساعت قبل از مصرف در آب سرد بگذارید و قبل از مصرف، آب آن را دور بریزید تا از میزان شوری آن کاسته شود.

چه نخوریم؟

– مصرف کربوهیدرات های ساده مثل قند و شکر، شیرینی جات و نوشابه و... را کاهش دهید.

– از لبنیات چرب مثل کره،خامه،سرشیرو... استفاده نکنید.

– غذاهای سرخ کرده مصرف نکنید.

– زرده تخم مرغ بیش از ۲ عدد در هفته مصرف نکنید. ولی استفاده از سفیده تخم مرغ (به خصوص به صورت آب پز شده) مانعی ندارد.

– سعی کنید از افزودن برخی چاشنی های چرب مثل سس مایونز، خامه .... در حین طبخ و یا مصرف غذا بپرهیزید.

– از مصرف دل و جگر و قلوه و نیز کله پاچه و سیرابی خودداری کنید.

– از مصرف پنیر پیتزا و سایر پنیرهای فرایند شده بپرهیزید.

– بهتر است از فرآورده های گوشتی مثل همبرگر، سوسیس، و کالباس در حد بسیار کم مصرف کنید.

تذکر:

– بهترین تغییر در برنامه غذایی، کاهش میزان چربی مصرفی است.

– فیبر بیشتر مصرف نمایید. منابع خوب فیبر حبوبات، میوه جات و سبزیجات است. از نان کامل که دارای سبوس است نظیر نان سنگک و نان بربری مصرف کنید.

– گوشت ماهی حداقل یک بار در هفته مصرف کنید.

– از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید.

سوپ: از مصرف سوپ هایی که در تهیه آن از قسمت های چرب مرغ استفاده شده خودداری کنید و از سوپهایی استفاده کنید که با سبزیجات، گوشت مرغ بدون پوست و یا حبوبات تهیه شده است.

سالاد: قبل از غذا از سبزیجات مختلف (گوجه، خیار، کاهو) به عنوان سالاد استفاده کنید.

زیرا این مواد غذایی حجیم بوده و به دفع چربیها و قندهای مصرفی اضافی کمک می کنند. فراموش نکنید که به جای سس، بهتر است از آبلیمو، آبغوره یا ماست استفاده کنید.

– میان وعده: بهتر است از میوه ها به جای شیرینی جات در میان وعده ها استفاده کنید.

– استفاده از پسته، بادام درختی ، گردو یا فندوق مفید است ، ولی بهتر است از مصرف تخمه ها و آجیل (به خصوص شور) بپرهیزید.

شیوه های مراقبتی و درمانی فشار خون بالا

متاسفانه فشار خون بالا بیماری است که در تمام طول عمر وجود داشته و نمی تواند کاملاً درمان شود و در صورت درمان نشدن آن بیماری هایی مثل سکته

مغزی و قلبی، بیماری کلیوی شما را تهدید می کند. اما مایوس نباشید زیرا معمولاً می توان آن را تحت کنترل قرار داد.
لذا با اجرای کامل کارهای زیر شما میتوانید فشارخون خود را کنترل کنید و مطمئن باشید که میتوانید این کار را انجام دهید.

لازم است که بدانید فشار خون هر فرد همیشه به یک میزان نیست بلکه بر حسب نیاز بدن هر لحظه و هر روز در حال تغییر است یک فشار خون مطلوب و طبیعی باید در محدوده ای مشخص باشد که معمولاً این محدوده برای افراد بالغ کمتر از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه است.

اکثر شیوه های مراقبتی و درمانی در مورد فشار خون بالا به صورت ترکیبی از رژیم غذایی، ورزش و دارو میباشد.

رژیم غذایی

در صورتی که چاق هستید سعی کنید که وزن خود را کاهش دهید. غالباً با کاهش وزن فشار خون خود به خود پائین خواهد آمد . رژیم غذایی شما استفاده از روغن

های گیاهی، شیر و پنیر کم چرب می باشد. از کره، کرم و بستنی تنها در موارد استثنایی و به صورت محدود می توانید با صلاحدید متخصص تغذیه استفاده نمائید.

کاهش مصرف سدیم (نمک) می تواند به کاهش فشار خون کمک نماید و این بدان معنی است که باید از مصرف غذاهای شور خودداری نموده و مقدار نمک مصرفی را در طبخ غذاها و در سر سفره کاهش دهید. و بامطالعه بر چسب های روی غذا به میزان نمک (سدیم) موجود در آنها پی ببرید.

از خوردن پنیر چرب، تون ماهی و سوسیس، باقلا سبز، کرفس خام ، لبو که مقدار زیادی سدیم دارند بپرهیزید و به جای نمک می توانید با تجربه کردن موادی مثل سرکه، آب لیمو، گل پر، ادویه، سبزیجات معطر و برخی چاشنی های دیگر هنوز هم از غذاهای مورد علاقه خود لذت ببرید و مطمئن باشید بعد از مدتی به کمی نمک در غذا عادت خواهید کرد.

ورزش و تفریح

داشتن فشار خون به این معنی نیست که شما علیل و ناتوان هستید بلکه باید به فعالیت های خود ادامه دهید، ورزش باید بخشی از برنامه روزانه شما باشد هر

ورزشی که برای شما لذت بخش است و آن را به طور منظم انجام می دهید، احتمالاً مناسب خواهد بود.

دارو

در برخی افراد کاهش وزن، محدودیت نمک و دیگر تغییرات در میزان فعالیت و ورزش نمی تواند فشار خون را تا حد مطلوب کاهش دهند. در صورت چنین وضعیتی برای کنترل فشار خون نیاز به دارو می باشد.

برخی از این داروها از طریق دفع آب و نمک (سدیم) و برخی دیگر با گشاد کردن عروق (رگ ها) فشار خون را کاهش می دهند.

چگونه می توانید در پایین آوردن فشار خون به خودتان کمک کنید؟

برای کنترل موفقیت آمیز فشار خون به یک همکاری دسته جمعی نیاز است . در این میان شما مهمترین نقش را جهت کنترل فشار خونتان دارید. شما می توانید با انجام کارهای زیر به خودتان کمک کنید:

۱- فشار خون را در منزل یا در درمانگاه هفته ای یک بار کنترل کنید.

۲- اگر پزشک دارویی را تجویز نمود طبق دستور مصرف نمائید و در صورت احساس هر گونه نارضایتی از مصرف دارو مثل تاری دید و کم شدن فعالیت بینایی، سرگیجه، ناراحتی معده، به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

۳- برای ویزیت در زمان تعیین شده به پزشک معالج خود مراجعه فرمائید.

۴- در صورت استفاده از داروی ضد فشار خون به علت بروز فشار خون پائین هیچ گاه یک باره از حالت دراز کش و خوابیده بلند نشوید بلکه ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس با احتیاط می توانید بلند شوید.

سیگار و مضرات آن

سیگار یک عامل عمده در ایجاد بیماری های قلبی است سیگار خطر ابتلا به حملات قلبی کشنده و غیر کشنده را دو برابر می کند هر چه بیشتر سیگار بکشید خطر حملات قلبی بیشتر است به خصوص اگر از سنین جوانی شروع کنید.

اگر شما دارای فشار خون یا کلسترول (چربی خون) بالا هستید کشیدن سیگار خطر حملات قلبی را به طور مضاعف در شما افزایش می دهد.

خطر حملات سکته مغزی و قلبی با کشیدن سیگار باز هم بیشتر می شود.

سیگار یک عامل عمده در ایجاد بیماری های قلبی است سیگار خطر ابتلا به حملات قلبی کشنده و غیر کشنده را دو برابر می کند

سیگار و بیماری ها

سیگار و قلب:

مواد سمی که در سیگار وجود دارد باعث می شود که ضربان قلب تند شده و باعث افزایش موقت فشار خون می شود و قلب نیاز بیشتری به اکسیژن پیدا می کند همچنین این مواد سمی باعث تنگی عروق خونی کوچک موجود در پوست شده، جریان خون آن ها را کم می کند و در نتیجه اندام ها سردتر می شوند.

شانس این مسئله که لخته در عروق (رگ های) افراد سیگاری ایجاد شود بیشتر از افراد غیر سیگاری است. سیگار حتی از دود ماشین نیز برای آلودگی هوا خطرناکتر است.

سیگار و سکته مغزی:

افراد سیگاری در معرض خطر بیشتری برای انواع سکته مغزی نسبت به افراد غیرسیگاری هستند فشار خون بالا یک عامل عمده در ایجاد سکته های مغزی است که سیگار به میزان این خطر می افزاید.

سرطان ریه از دیگر بیماری هایی است که افراد سیگاری را نسبت به افراد غیر سیگاری بیشتر تهدید می کند.

سیگار باعث عفونت های مکرر ریه می شود که ممکن است سرانجام باعث از بین رفتن بافت ریه شود.

سرفه از اولین علامت عفونت ریه در افراد سیگاری است و نشان می دهد که سیگار خراب کردن ریه ها را شروع کرده است. اگر شما برای سال های متمادی سیگار کشیده اید ریه هایتان ممکن است هرگز به حالت طبیعی اولیه بر نگردند ولی با قطع مصرف سیگار میزان سرفه، خلط، فشار روی قلب و ایجاد نارسایی قلبی کاهش می یابد.

خبرهای خوش

اگر مصرف سیگارتان را قطع کنید خطر برای شما بسیار کمتر خواهد شد. ظرف چند روز بعد از قطع سیگار مواد سمی موجود در سیگار در خون شما ناپدید می شود. تمایل به ایجاد لخته کاهش یافته، لذا خطر حملات قلبی کم می شود.

اگر سابقه حملات قلبی داشته اید ترک سیگار بهترین کمکی است که می توانید به خود بکنید میزان مرگ و میر در افرادی که سیگار را ترک می کنند نصف افرادی است که به کشیدن سیگار ادامه می دهند.

کشیدن چه تعداد سیگار اشکال ندارد؟

کشیدن حتی ۵ عدد سیگار یا کمتر در روز خطر مرگ را نسبت به افراد غیر سیگاری افزایش می دهد.به خاطر داشته باشید که از هر چهار فرد سیگاری یک نفر به دلیل کشیدن سیگار می میرد.

ترک سیگار

اولین اقدام برای ترک دخانیات انگیزه می باشد به این نکته توجه کنید : طبق تحقیقات انجام شده قطع سیگار به مراتب منافع بیشتری در مقایسه با مصرف دارو برای کنترل فشار خون دارد.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

دو سوم افرادی که سیگار را ترک کرده اند معمولاًاظهار می دارند که ترک سیگار خیلی آسانتر از آن چیزی بوده است که فکر می کرده اند. اما بعضی ها نیز ترک سیگار را دشوار می دانند لذا روش های متعددی برای این کار وجود دارد. مثلاً می توان به طور ناگهانی و کامل سیگار را ترک کرده در روش دیگر می توان طی ۳-۲ هفته این کار را انجام داد.

در روش دراز مدت ترک سیگار به صورت مرحله ای بوده و فواصل کشیدن سیگار به مرور افزایش داده می شود تا این که کاملاً آن را قطع نمائید.

به توصیه های زیر توجه فرمائید:

۱- ابتدای صبح سیگار نکشید،هر چه اولین سیگار را دیرتر شروع کنید سیگار بعدی نیز دیرترکشیده خواهدشد.

۲- قبل از صبحانه سیگار نکشید مصرف سیگار قبل از صبحانه شانس ابتلا به زخم گوارشی را در شما افزایش می دهد.

۳- یک ساعت قبل از غذا خوردن سیگار نکشید، زیرا سیگار اشتهای شما را کور کرده، حس بویایی و چشایی شما را تخریب خواهد کرد.

۴- سیگار را به طور کامل نکشید به تدریج تعداد سیگاری را که می کشید کم کرده ، عمق استنشاق آن را کاهش دهید.

۵- در ساعت بیش از یک سیگار نکشید.

۶- یک ساعت قبل از خواب سیگار نکشید.

۷- سیگار کشیدن خود را با مسائل ناخوشایندی توام کنید مثل نشستن در اطاق گرم و در بسته تا از سیگار بیزار شوید.

۸- پس از غذا تنها به یک سیگار بسنده کنید.

۹- نوع دیگر سیگار را هیچ وقت آزمایش نکنید.معمولاً به جای اول بر می گردید.

۱۰- در صورتی که تحمل ترک سیگار برای شما مشکل می باشد می توانید با تجویز پزشک برای رفع این مشکل از آدامس های ترک سیگار استفاده کنید.

چگونه می توانید با نارسایی قلب زندگی بهتری داشته باشید

قلب شما به دلیل ضعف ناگهانی در بیرون دادن خون ناتوان است. لذا با مطالعه و اجرای این مطالب، می توانید با استراحت دادن به قلب خود وکاهش کار آن در جهت بهبود خود، داشتن یک زندگی سالم و پر نشاط و تداوم حیات قدم موثری را بردارید.

۱- استراحت کافی داشته باشید و از انجام کارهای سنگین و استعمال دخانیات به خصوص سیگار بپرهیزید. استراحت را در هر وضعیتی که راحت تر هستید انجام دهید که اکثراً وضعیت نیمه نشسته (بالا بودن سر تخت) یا نشسته را ترجیح می دهند. ورزش های سبک مثل پیاده روی را می توانید بر حسب تحمل انجام دهید. فعالیت های قبل از بیماری به خصوص کار خود را به تدریج باید از سر بگیرید.

۲- بایستی از مصرف نمک در هنگام پختن غذا یا خوردن غذا اجتناب کنید چون نمک باعث ورم و افزایش کار قلب می شود. لذا برای مزه دار کردن غذای خود از آب لیمو و چاشنی های گیاهی استفاده کنید.

در غذاهای خود از گوجه فرنگی تازه، سبزیجات، میوه جات و غذاهای پروتئین دار مثل ماهی تازه و مرغ بیشتر استفاده کرده و از مصرف غذاهایی مثل آلبالو، نارگیل، باقلا، هویج ، پیازخام، کرفس، جگر ، زرده تخم مرغ احتیاط کنید و از مصرف

غذاهای سرخ کرده ، سنگین و دیر هضم بپرهیزید سعی کنید غذاهای روزانه خود را به جای سه وعده به چهار وعده تقسیم نموده تا غذاهای مصرفی در هر بار به مقدار کم باشد.

۳- در محیط های خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرید و از پوشیدن لباس های تنگ جلوگیری کنید.

۴- از شرکت در برنامه هایی که با ترس و اضطراب و یا ایجاد هیجان همراه هستند بپرهیزید چون تمام این عوامل باعث طپش قلب و افزایش کار قلب می شوند.

۵- داروهای تقویت کننده قلب (دیگوگسین) را با مقدار دستور داده شده در زمان مقرر (طبق دستور پزشک) مصرف کنید. قبل از مصرف دارو نبض خود را مطابق شکل ، کنترل کنید اگر تعداد دفعات نبض کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۱۲۰ بار در دقیقه بود فوراً به پزشک اطلاع دهید (قبل از شمردن نبض ، بایستی حداقل ۱۵ دقیقه استراحت کرده و در حالت آرامش باشید شمردن نبض را روز انجام دهید).

۶- روزانه خود را در ساعت معین و با لباس مشخص وزن کنید . در صورت بروز علائم بیماری از جمله افزایش وزن (بیش از ۱ کیلو در طی دو روز) کاهش اشتها، کوتاه شدن تنفس، سرفه، ورم زانو و یا پاها و تکرر ادرار در شب به پزشک اطلاع

دهید ملاقات های منظم با پزشک داشته و هر چند وقت یک بار جهت معاینات و آزمایشات لازم به پزشک مراجعه کنید.

در صورت رعایت تمام نکات فوق بیماری شما قابل کنترل است در غیر این صورت علائم مجدداً عود خواهد کرد.

مراقبت از خود بعد از تعویض دریچه قلب

با توجه به افزایش روزافزون اعمال جراحی تعویض دریچه های قلبی،و کار گذاشتن دریچه‌های مصنوعی ، لازم است اطلاعات و آگاهی‌های لازم در این مورد به شما داده شود.

شما باید بدانید که دریچه های مصنوعی دو نوع هستند ۱- دریچه های مصنوعی بیولوژیکال که عمر کوتاهتری در مقایسه با دریچه های مکانیکال دارند ولی نیاز به مصرف داروی ضد انعقادی ندارند. ۲- دریچه های مصنوعی مکانیکال که عمر طولانی تری دارند ولی نیاز به مصرف داروهای ضد انعقادی جهت پیشگیری از لخته دارند. بنابراین برای حل این مشکل و پیشگیری از لخته شدن خون لازم است که از داروئی به نام وارفارین یا کومادین استفاده کنید و اگر در مصرف قرص فوق سهل انگاری کنید هیچ ضمانتی در کارکرد دریچه های شما وجود ندارد. افراد

مختلف جامعه نسبت به مصرف این قرص واکنش های مختلفی را نشان می دهند. به طور مثال فردی ممکن است که با مصرف نصف قرص در روز خونش لخته نشود ولی فرد دیگر باید دو قرص در روز مصرف کند تا خونش لخته نشود. بنابراین ما نمی دانیم که شما با مصرف چه میزان از این قرص خونتان لخته نخواهد شد. پس با انجام آزمایشی به نام زمان پروترومبین(PT) بعد از عمل به صورت متناوب واکنش شما نسبت به داروی فوق سنجیده می شود. پس از مشخص شدن جواب آزمایشات و تعیین مقدار داروی مصرفی شما از بیمارستان مرخص می شوید. ولی چون غذاهای مصرفی در منزل با غذاهای بیمارستان فرق می کند و غذاهای مختلف نیز روی آزمایش (PT) تاثیر می گذارد پس لازم است حداقل هر ۱ ماه بر اساس نظر پزشک معالج یک بار آزمایش PT کنترل شود. لازم است بدانید که اگر این دارو به موقع به میزان تعیین شده مصرف نشود یک سری مشکلات و عوارض برای شما ایجاد می کند عبارتنداز:

۱- خطرناکترین عارضه این دارو بروز خونریزی می باشد. خونریزی ممکن است به صورت های زیر با شدت کم یا زیاد اتفاق بیفتد.

خونمردگی زیر پوست، خونریزی زیاد از دندان ها موقع مسواک زدن، ادرار با رنگ قرمز، در خانم ها مقدار خونریزی زمان قاعدگی بیشتر شده و یا مدت زیادی طول

بکشد. خونریزی از بینی، سیاه شدن مدفوع (مثل قیر) و... در صورت پیدایش چنین حالاتی حتماً به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

۲- در صورت بروز هر گونه نشانه های زردی مثل ادرار تیره، یرقان، خارش پوست، درد شکمی، مدفوع روشن مصرف دارو را متوقف و به پزشک مراجعه نمایید.

۳- دارو را هر روز در یک زمان معین مصرف کنید و مقدار دارو را تغییر ندهید.

۴- مصرف سیگار نیازمندی به مقدار دارو را افزایش می دهد. به همین دلیل شما باید مصرف آن را متوقف و یا به حداقل میزان برسانید.

۵- توصیه می شود که از مسواک نرم، نخ دندان مومی به آرامی استفاده کنید. همچنین از ریش تراش برقی استفاده کنید.

۶- توصیه می شود که موقع کشیدن یا پر کردن دندان و انجام اعمال جراحی به پزشک معالج خود اطلاع دهید که دارای دریچه مصنوعی هستید.

۷- بهتر است خانم های دارای دریچه مصنوعی در سنین باروری از مصرف قرص های ضد حاملگی پرهیز نمائید.

۸- داروهای ضد انعقادی مثل وارفارین در جریان حاملگی به خصوص در سه ماهه اول می تواند موجب بروز ناهنجاری هایی در جنین شوند.

به علاوه این دارو خطر خونریزی و سقط جنین را افزایش می دهد. بنابراین اگر قصد حاملگی و یا شک به بارداری داشته باشید حتماً پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.

۹- بیماران تقریباً همیشه صدای دریچه مصنوعی خود را می شنوند. اگر صدای دریچه مصنوعی که قبلاً شنیده می شد حالا به راحتی شنیده نشود نشان دهنده اختلال عملکرد دریچه مصنوعی مکانیکال بوده و باید با پزشک معالج تماس گرفته شود.

۱۰- دریچه های موجود از بهترین نوع دریچه های مصرفی در جهان می باشد و در مقایسه با دریچه های قدیمی صدای کمتری دارند. با افزایش فعالیت، اضطراب، نگرانی و... تعداد ضربان قلب شما افزایش می یابد و به دنبال آن صدای دریچه نیز بیشتر به گوش می رسد که در این موقع جای نگرانی وجود ندارد. ولی اگر بیشتر شدن صدای دریچه‌ها با حالت تنگی نفس همراه باشد حتماً به پزشک معالج خود مراجعه نمائید.

۱۱- در صورتی که بیشتر شدن صدای دریچه ها همراه با تنکی نفس نباشد ولی بعد از استراحت نیز این حالت بهتر نشد حتماً به پزشک معالج خود مراجعه نمائید.

۱۲- از مصرف نمک خودداری کنید چون نمک همراه خود آب را در بدن و در داخل رگ ها نگه می دارد. آب زیاد باعث بار و فشار زیاد بر روی قلب می شود.
۱۳- مصرف داروهای دیگر همراه با مصرف وارفارین ممکن است بر روی میزان جذب و یا عملکرد وارفارین در بدن شما تاثیر داشته باشد بنابراین قبل از مصرف هر داروئی با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

اطلاعاتی در مورد داروی لازیکس یا فوروسماید

در صورتی که شما از داروهای لازیکس استفاده می کنید لازم است که جهت تاثیر بهتر این دارو پیشگیری از عوارض بعدی آن نکات زیر را رعایت کنید.
۱- برای پیشگیری از تحریک معده و احتمال ناراحتی معده این دارو را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید.
۲- روزانه خود را تحت شرایط استاندارد وزن کنید.
۳- توصیه می شود که به مدت طولانی در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید.
۴- مصرف این دارو به تنهایی و یا همزمان با داروهای ضد فشار خون ممکن است باعث پایین آمدن فشار خون شما شود پس شما باید به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و به صورت ناگهانی حرکت نکنید.

۵- توصیه می شود که از ایستادن به مدت طولانی، حمام یا دوش داغ و ورزش شدید در هوای گرم خود داری کنید.

۶- زمانی که شما این دارو را استفاده می کنید یکی از مواد داخل بدن به نام پتاسیم از بدن خارج می شود که ممکن است علامت گرفتگی عضلات و یا ضعف عضلات را شما تجربه کنید. در صورت پیش آمدن این مشکل پزشک خود را مطلع سازید.

۷- به منظور کاهش یا پیشگیری از تخلیه پتاسیم شما می توانید از موادی مثل موز، پرتغال، هلو، خرما، کشمکش، که سرشار از پتاسیم هستند استفاده کنید.

۸- شما باید این دارو را در ابتدای صبح مصرف کنید تا مانع استراحت شما در شب نگردد.

۹- تا زمانی که این دارو را مصرف می کنید به طور مرتب فشار خون خود را کنترل کنید.

۱۰- اگر شما یک فرد دیابتی هستید و این دارو را مصرف می کنید باید به صورت مرتب قند خون خود را کنترل کنید چون ممکن است این دارو قند خون شما را بالا ببرد.

دانستنیهای لازم موردقرص زیرزبانی نیتروگلیسیرین

قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی یک داروی بی خطر است .این دارو اعتیاد آور نیست ولی مصرف بیش ازحد این قرصها می تواند به وسیله ایجاد فشار خون پایین ،جریان خون قلب را کاهش دهد و وضعیت قلب شما بدتر شود .بنا بر این به خاطر تاثیر بهتر این دارو و پیشگیری از عوارض احتمالی آن نکات زیر را به خاطر بسپارید .

۱- قرص های زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید .

۲- قرص ها را در ظروف شیشه ای تیره رنگ نگهداری کنید زیرا این دارو نسبت به حرارت و نور و هوا حساس بوده و خاصیت خود را از دست می دهد .

۳- در صورتی که قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی خاصیت خود را از دست نداده باشد در مواقع استفاده احساس سوزن سوزن شدن غشاء مخاطی دهان می شود .

۴- این دارو باعث کاهش فشار خون می شود پس بهتر است در هنگام مصرف در حالت نشسته یا خوابیده باشید.

۵- در صورت عدم بهبود درد سینه شما پس از مصرف قرص زیر زبانی میتوانید ۵ دقیقه بعد دوباره مصرف کنید .

۶- اگر درد قفسه سینه شما بعد از مصرف سه قرص زیر زبانی طی ۱۵ دقیقه بهبود نیافت سریع به پزشک خود مراجعه کنید و در صورت در دسترس نبودن پزشک خود را به نزدیکترین اورژانس بیمارستانی برسانید .

۷- در صورتی که دهانتان خشک است حتماً قبل از مصرف قرص یک جرعه آب بنوشید و اجازه دهید قرص به صورت طبیعی حل شود و آن را قورت ندهید .

۸- بهتراست قرص های نیتروگلیسرین هر ۵-۶ ماه یکبار عوض شود زیرا به مرور زمان این قرص خاصیت خود را از دست می دهد .

۹- تا زمانی که قرص نیتروگلیسرین کاملاً حل نشده است آب دهان خود را قورت ندهید .

۱۰- در درون ظروف حاوی نیتروگلیسرین از پنبه استفاده نکنید زیرا پنبه می تواند دارو را به خود جذب کند .

۱۱- این دارو را فقط در زمانی که درد قفسه سینه داشتید مصرف کنید.

۱۲- برای احتیاط و پیشگیری از درد قفسه سینه شما می توانید قبل از انجام فعالیتهایی از قبیل ورزش کردن . بالا رفتن از پله ها . تماس جنسی یک قرص زیر زبانی مصرف کنید .

۱۳- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثری آن می شود .

۱۴- عوارض جانبی این دارو افت فشار خون ، گیجی ، افزایش ضربان قلب ، گرگرفتگی ، خشکی دهان ، سردرد و سرگیجه می باشد در صورت تداوم این عوارض حتما به پزشک معالج خود اطلاع دهید .

اطلاعات در مورد قرص دیگوگسین

نام یکی از داروهایی را که شما مصرف می کنید دیگوگسین است لازم است که جهت تاثیر بهتر این دارو و پیشگیری از عوارض بعدی این دارو نکات زیر را رعایت کنید.

۱- شما باید هر روز تحت شرایط استاندارد (مثلاً در یک ساعت مشخص و با لباس مناسب) خود را وزن کنید و در صورتی که در یک روز بیشتر از یک کیلوگرم اضافه وزن داشتید حتماً به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

۲- این دارو قدرت انقباظی قلب را افزایش و سرعت ضربان قلب را کاهش می دهد پس باید قبل از خوردن این دارو نبض خود را بشمارید.

۳- در صورتی که تعداد نبض شما کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه و یا بالاتر از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

۴- احتمال مسمومیت با این دارو زیاد است پس شما باید دارو را فقط طبق دستورات پزشک مصرف کنید و میزان دارو را کم و زیاد نکنید و فواصل مصرف دارو را رعایت کنید و هر روز در یک زمان معین قرص را مصرف کنید.

۵- از علائم مسمومیت با این دارویی اشتهائی، تهوع، استفراغ، اسهال و یا اختلالات بینایی است در صورت داشتن این علائم به پزشک خود اطلاع دهید.

۶- همزمان با مصرف این دارو، داروهای ضد صرفه، سرماخوردگی، آنتی هیستامین و هر نوع داروی دیگری بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.

۷- قرص دیگوگسین بهتر است عصرها مصرف گردد .

اطلاعاتی در مورد داروی ایزوسورباید دی نیترات

دارویی را که شما مصرف می کنید ایزوسورباید دی نیترات می باشد که نام دیگر آن ایزوردیل می باشد. و از جمله داروهایی است که درد قلبی شما را کاهش می دهد و به صورت قرص های سفید گچی ۵ و ۱۰ و ۴۰ میلی گرم وجود دارد .

قرص های ۵ میلی گرمی باید به شکل زیر زبانی مصرف شوند و هرگز نباید خرد و یا جویده شوند.

در زمانی که قرص ۵ میلی گرمی را مصرف می کنید به نکات زیر توجه کنید:

– در هنگام حمله قلبی ابتدا دراز بکشید.

– یک عدد قرص زیر زبانی (۵ میلی گرمی) را در زیر زبان خود بگذارید و منتظر جواب بمانید اگر تا ۵ دقیقه درد شما بهبود نیافت قرص دوم را نیز در زیر زبان خود بگذارید.

– شما به فاصله هر ۵ دقیقه تا ۳ قرص می توانید مصرف کنید اگر بعد از ۳ قرص درد ادامه داشت فوراً خود را به اولین مرکز درمانی برسانید.

– در هنگام مصرف قرص زیر زبانی از نوشیدن، خوردن صحبت کردن و سیگار کشیدن پرهیز کنید.

– قرص های ۱۰ و ۴۰میلی گرمی را طبق دستور پزشک مصرف کنید و در هنگام مصرف نکات زیر را رعایت کنید.

– این قرص ها باید کاملاً بلعیده شود و هرگز نباید خرد و یا جویده شوند.

– این قرص ها بهتر است با شکم خالی مصرف شوند (یک ساعت قبل از غذا یا ۲ ساعت پس از غذا) در صورتی که شما با مصرف این دارو دچار سر درد شدید یا تهوع و استفراغ می شود می توانید آن را همراه با غذا مصرف کنید.

– چون این دارو ممکن است فشار خون شما را پائین بیاورد مخصوصاً از وضعیت خوابیده به ایستاده به طور آهسته تغییر وضعیت دهید. یعنی ابتدا نشسته و پاهای خود را از تخت آویزان کنید سپس به آهستگی بلند شوید.

– با بروز اولین علامت گیجی و غش مثل سر گیجه و سرد شدن بدن، تهوع، و... فوراً دراز بکشید.

– در هنگام مصرف دارو، الکل ننوشید زیرا احتمال گیجی و غش را زیاد می کنید.

– اگر این دارو را در ۳ نوبت مصرف می کنید بهتر است آن را در ساعت ۶ صبح، ۱۲ ظهر، ۶ غروب مصرف کنید تا میزان اثر آن بیشتر باشد.

– دارو را باید در ظروف سر بسته و در مکان خنک و خشک قرار دهید و در معرض حرارت بیش از حد قرار ندهید.

– در صورتی که علامت های سرد درد، سر گیجه به ضعف، بی قراری، تهوع، استفراغ، رنگ پریدگی، برافروختگی، تعریق طپش قلب در شما به وجود آمد پزشک خود را مطلع سازید.

– اگر دچار کم خونی شدید، افزایش فشار خون، پرکاری تیروئید، آب سیاه چشم و ضربه به سر هستید قبل از مصرف این دارو به پزشک خود اطلاع دهید.

آموزشهای لازم در مورد قرص وارفارین

اطلاعاتی در مورد قرص وارفارین جهت بیماران:

آیا می دانید که این دارو را به شمشیر دو لبه تشبیه کرده اند که عدم مصرف یا مصرف ناکافی آن باعث ایجاد این لخته و بروز مشکلات بسیار جدی و خطرناک در بیماران (به خصوص بیماران دارای دریچه مصنوعی قلب) شده از طرف دیگر مصرف بیش از حد آن نیز موجب بروز خونریزی های شدید و خطرناک شده، عوارض غیر قابل برگشتی مانند سکته مغزی ناشی از خونریزی ایجاد می کند لذا دقت در نحوه مصرف این دارو بسیار اهمیت دارد. بنابراین برای این که در طی درمان با این دارو برای شما مشکلی ایجاد نشود این دستورات را اجرا کنید:

۱– قرص ضد انعقاد را هر روز در ساعت معین (معمولاً بین ساعت ۸و۹ صبح) بخورید.

۲– کارت شناسایی مبنی بر استفاده از داروهای ضد انعقادی همراه داشته باشید.

۳– هیچ یک از نوبتهای آزمایش خون را فراموش نکنید.

منظور از آزمایش خون، آزمایش به نام (پی–تی) یا زمان پروترومبین است که پزشک بر اساس جواب این آزمایش تعداد قرصی را که باید مصرف کنید، تعیین می کند و این آزمایش باید با فواصلی که پزشک تعیین می کند به طور مرتب انجام شود.

۴– هیچ کدام از داروهای زیر را بدون اجازه پزشک مصرف نکنید، ویتامین ها، داروهای سرماخوردگی، آنتی بیوتیک ها، آسپرین ، کلیه مسکن ها و حتی استامینوفن

قبل از مصرف داروهایی که بدون نسخه پزشک به فروش می رسند ، باید با پزشک مشاوره کرد.

۵– مصرف وارفارین را بدون اجازه پزشک یا پرستار متوقف نکنید.

۶– در مراجعه به پزشک دیگر یا دندانپزشک اطلاع دهید که تحت درمان با داروی ضد انعقاد هستید.

۷– قبل ازکشیدن دندان یا جراحی های غیر فوری با پزشک مخصوص خود تماس بگیرید.

۸– در صورتی که بعد از مصرف دارو هر یک ازحالت های زیر در شما به وجود آمد بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید:

– حالت غش، گیجی، یا ضعف زیاد.

– سردرد یا درد شدید معده

– ادرار قهوه ای یا قرمز

– کبودی ها و خون مردگی هایی که اندازه آن ها بزرگ می شود.

– خونریزی از بینی یا خونریزی غیر عادی از هر قسمت بدن که متوقف نمی شود.

– مدفوع قرمز یا سیاه

– حاملگی

۹– بسیار مراقب باشید صدماتی که باعث خونریزی می شوند در شما ایجاد نگردد.

مراقبت از خود بعد از سکته قلبی

با یاری خداوند متعال و کمک تیم درمانی بیمارستان شما از یک حادثه قلبی به سلامت رهایی یافته اید و برای این که دوباره دچار مشکل قلبی نشود و این اتفاق تکرار نشود جهت حفظ سلامتی خود نکات ضروری زیر را رعایت فرمائید.

آیا می دانید که بعد از ترخیص از بیمارستان چه باید بکنید؟

در یکی دو روز اول بهتر است استراحت کنید و غیر از موارد ضروری تحرک زیاد نداشته باشید بهتر است از خستگی مفرط و ملاقات های مکرر و خسته کننده

اجتناب کنید. در چند روز اول ممکن است احساس افسردگی خستگی مفرط و پر خوابی نمائید این واکنش طبیعی بدن در برابر بیماری های مهم است.

بعد از سه تا چهار روز به تدریج قدم زدن را در محوطه حیاط یا منزل شروع نمائید و طی یکی دو هفته حدود ۴۰۰ متر یا بیشتر در روز راه بروید البته انجام این کاربه وضعیت بیمار بستگی دارد اگر احساس راحتی می کنید می توانید به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید.

اگر احساس ناراحتی می کنید بهتر است با روندی آهسته تر فعالیت خود را افزایش دهید.

بیماران غالباً از بالا رفتن پله ها در منزل احساس ناراحتی می کنند اگر در هنگام بالا رفتن از پله احساس تنگی نفس می کنید بهتر است با آهستگی و مکث های مکرر و به تدریج از پله ها بالا بروید.

هر چند وقت یکبار با پزشک خود ملاقات نمائید.

فواصل زمانی که باید توسط پزشک معاینه شوید بر حسب وضعیت هر بیمار متفاوت است ولی معمولاً مراجعه به پزشک معالج پس از یک ماه نباید فراموش شود و مرتب باید تحت نظر باشید.

در صورت بروز چه علائمی باید به پزشک معالج خود مراجعه کنید؟

۱- زمانی که احساس درد در پشت و قفسه سینه داشتید که با فعالیت تشدید می شود و بیش از چند دقیقه طول می کشد و با مصرف قرص زیر زبانی نیز این درد بر طرف نشود باید به پزشک مراجعه کنید.

۲- احساس تنگی نفس به خصوص در شب

۳- حالت سنکوپ و یا طپش قلب ناگهانی

۴- تورم مچ پاها

آیا می دانید که باید سیگار کشیدن را ترک نمائید؟

کشیدن سیگار یکی از علل ایجاد بیماری های عروق کرونر است و شما باید کشیدن سیگار را کاملاً قطع نمائید. بهترین زمان برای این کار زمان بستری در بیمارستان است و بیشتر بیماران می توانند بدون هیچ مشکلی این کار را انجام دهند.

چه زمانی شما می توانید به محیط کار خود بازگردید؟

بیشتر بیماران قبل از بازگشت به سر کار خود نیاز به سه تا چهار هفته استراحت دارند. در افرادی که شغل کم تحرکی دارند در صورت نداشتن ناراحتی می توانندبعد از یک ماه به کار خود ادامه در مشاغلی که تحرک جسمی زیاد است

شاید زمانی حدود ۶ هفته وقت نیاز باشد و در مورد کارهای سنگین ممکن است زمان طولانی تر شود خانم های خانه دار باید کارهای منزل را حداقل در ۲ هفته اول به فرد دیگری محول نمایند و سپس به تدریج فعالیت های خود را در منزل از سر بگیرند.

چه چیزهایی باید بخورید و از چه چیزهایی بایستی پرهیز کنید؟

۱- اصولاً رژیم تجویز شده از سوی پزشک یک رژیم کم نمک و کم چربی است.

۲- گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی های آن را کاملاً جدا کنید.

۳- از مصرف گوشت قرمز در مقادیر بیش از حد معمول مصرف در جامعه ایرانی خودداری کرده و از گوشت مرغ و ماهی به صورت آب پز استفاده کنید. در هنگام طبخ مرغ، پوست آن را جدا کنید ضمناً می توان آن را قبل از پختن برای خوشمزه شدن در آبلیمو و سرکه یا انواع سبزی های معطر غوطه ور و سپس آب پز کرد.

۴- تعداد وعده های غذا را افزایش داده و هر وعده حجم غذای مصرفی را کم کنید.

۵- از خوردن غذای زیاد و با عجله غذا خوردن خودداری کنید.

۶- دو عدد تخم مرغ در هفته می توانید استفاده کنید.

۷- دل، جگر، قلوه و مغز را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

۸- برای جلوگیری از یبوست از انواع میوه و سبزی استفاده نمائید.

۹- از سبزیهای کلم، پیاز، شلغم و حبوبات وهندوانه و خربزه در افرادی که تولید نفخ می کند نبایستی استفاده کرد.

۱۰- در صورت افزایش وزن با یک برنامه ریزی صحیح با مصرف کالری کمتر وزن خود را کاهش دهید.

۱۱- از مصرف غذا های شور خودداری کنید و مقدار نمک مصرفی را در طبخ غذاها و در سر سفره کاهش دهید و با مطالعه برچسب های روی غذا به میزان نمک موجود در آنها پی ببرید .

۱۲- از خوردن پنیر نیم چرب، تون ماهی و سوسیس، با قلا سبز، کرفس خام، لبو که مقدار زیادی سدیم دارند بپرهیزید و به جای نمک می توانید با تجربه کردن موادی مثل سرکه، آب لیمو، گل پر، ادویه، سبزیجات معطر، و برخی چاشنی های دیگر هنوز هم از غذاهای مورد علاقه خود لذت ببرید و مطمئن باشید بعد از مدتی به کمی نمک در غذا عادت خواهید کرد.

توصیه های زیرا جدی بگیرید:

۱- از مصرف نوشیدنی های الکل دار خودداری کنید.

۲- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به اندازه و به موقع مصرف کنید و هیچگاه مقدار آن را کم یا زیاد و یا قطع نکنید زیرا داروهای قلبی باید به صورت تدریجی قطع شوند.

۳- اضطراب و استرس را از زندگی خود دور کنید.

۴- از مصرف نوشیدنی های خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز کنید.

۵- موقع استحمام از آب ولرم استفاده کنید.

۶- در معرض هوای سرد قرار نگیرید.

۷- زمانی که شما قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پائین بروید و یا بتوانید یک تا دو کیلومتر راه بروید می توانید بدون هیچ گونه نگرانی فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید. در صورت لزوم می توانید برای احتیاط قبل از شروع رابطه جنسی از یک یا دو قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین استفاده نمائید.

۸- همیشه قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین را همراه خود داشته باشید.

۹- یک دوره استراحت بعد از صرف غذا داشته باشید.

۱۰- از فعالیت های زیاد پرهیز کنید.

۱۱- پیاده روی بسیار مفید است با این توصیف که هر روز ساعت کمی را به روز قبل اضافه نمائید که احساس خستگی و ضعف در خود نکنید.

۱۴-از انجام فعالیت ها و حرکات سنگین مانند بلند کردن وزنه های سنگین و یا هل دادن ماشین اجتناب کنید.

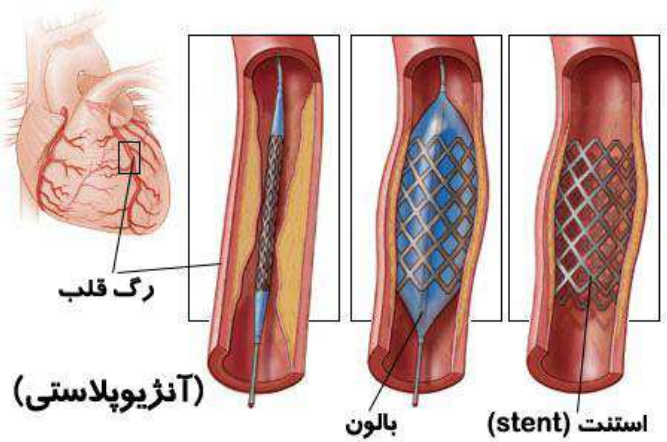
تا حدود سه هفته بعد از ترک بیمارستان نباید رانندگی کنید و در ابتدا باید از مسافت های طولانی یا پر ترافیک و شلوغ اجتناب نمائید و بعد از ۶ هفته از شروع بیماریتان می توانید با هواپیما مسافرت نمائید.

آنژیوگرافی چیست؟

آنژیوگرافی یک روش تشخیصی است که در آن بر حسب وزن بدن مقداری ماده حاجب به داخل سیستم عروق تزریق می گردد. این تزریق از طریق کاتتری که از ناحیه کشاله ران عبور داده می شود صورت می گیرد و بدینوسیله حدود قلب و عروق مشخص می گردد. ماده حاجب در محلهای انسدادی تغییر رنگ داده و تصاویر آن به صورت یک فیلم بر روی CD ضبط می شود. ماده حاجب، کمتر از ۲۴ ساعت به صورت طبیعی از بدن خارج می گردد.

آمادگی های قبل از آنژیوگرافی چیست؟

- بررسی آزمونهای خونی شامل CBC – تست های انعقادی- قند خون
- بررسی وضعیت کلیه ها(BUN-Cr) اندکس های ویروسی HCV-HIV-HbS
- ۶ تا ۸ ساعت قبل از آنژیوگرافی باید ناشتا باشید.
- شب قبل غذای سبک میل نموده و تا صبح ناشتا بمانید.
- ناحیه آنژیوگرافی را تراشیده (پائین ناف تا وسط ران دو طرف) و حمام کنید.



نکات مهم :

- چنانچه نوبت شما صبح می باشد باید ناشتا بمانید ولی داروهای فشار خون خود را میل نمائید .
- حتماً تمام داروهای خود را همراه داشته باشید.
- چنانچه قبلاً به دلیل مشکل قلبی ،آنژیوگرافی یا عمل قلب در بیمارستان بستری بوده اید شرح عمل، سوابق و خلاصه پرونده خود را داشته باشید.
- در صورت داشتن آزمایشات قبلی نظیر (تست ورزش، اکو، اسکن قلب، عکس ریه و ....) آنها را همراه بیاورید.
- هنگام بستری وسایل شخصی از قبیل (لیوان، قاشق،دمپایی، دستمال کاغذی، آب میوه) را همراه داشته باشید.
- از آوردن موبایل و وسایل زینتی خودداری نمائید .

جهت تشکیل پرونده به همراه داشتن مدارک زیر الزامی است:

- دفترچه بیمه
- کپی از صفحه اول دفترچه بیمه (عکس دار)
- یک نفر از بستگان درجه اول را به عنوان همراه با خود بیاورید.
- از آزمایشات خود کپی داشته باشید.

طبق دستور پزشک

- بعد از تشکیل پرونده در قسمت پذیرش به بخش مربوطه هدایت خواهید شد تا نسبت به بستری شما اقدام گردد.
- در این بخش منتظر خواهید بود تا به ترتیب و زمان آمدن پزشکان اقدام لازم صورت پذیرد. بدیهی است به دلیل انجام آنژیوگرافی سایر بیماران احتمال تأخیر انجام آنژیوگرافی شما وجود خواهد داشت.

در طول انجام آنژیو گرافی چه باید کرد؟

- روز آنژیوگرافی داروهای انسولین ، هپارین،گلی بن کلامید قطع گردد. در صورت مصرف مت فورمین پزشک خود را قبل از مراجعه به بستری مطلع سازید .
- وارفارین نیز با توجه به جواب آزمایش Pt و طبق دستور پزشک از چند روز قبل قطع شود.
- در حین انجام آنژیوگرافی ممکن است پزشک از شما درخواست نماید نفس عمیق کشیده و آن را حبس نمایید این کار در جهت کاهش حرکت قلب و بررسی بهتر عروق شما می باشد.

- در طول انجام آنژیوگرافی ممکن است احساس داغی و گرما در بدن نمایید که ناشی از تزریق ماده حاجب است ضمناً گاهی ممکن است دچار حالت تهوع شوید که مشاهده این حالت طبیعی است.
- ممکن است در حین آنژیوگرافی پزشک از شما درخواست نماید سرفه کنید این کار جهت کنترل احتمالی آریتمی های قلبی شما و در نتیجه خروج سریعتر ماده حاجب از عروق می باشد.

پس از آنژیوگرافی چه باید کرد؟

- به مدت ۶ ساعت بعد از انجام آنژیوگرافی همچنان در تخت استراحت نمایید و سعی کنید پاهای خود را صاف و بی حرکت نگه دارید.
- پایین آمدن از تخت در دفعات اول بایستی حتماً با هماهنگی و کمک پرستار یا همراه صورت گیرد.
- طبق دستور پزشک پس از آنژیوگرافی محل ورود سوزن باید توسط کیسه شن حمایت شود.
- هرگز تخت را بدون اطلاع پرستار بخش ترک نکنید زیرا امکان کاهش فشار خون وجود دارد.

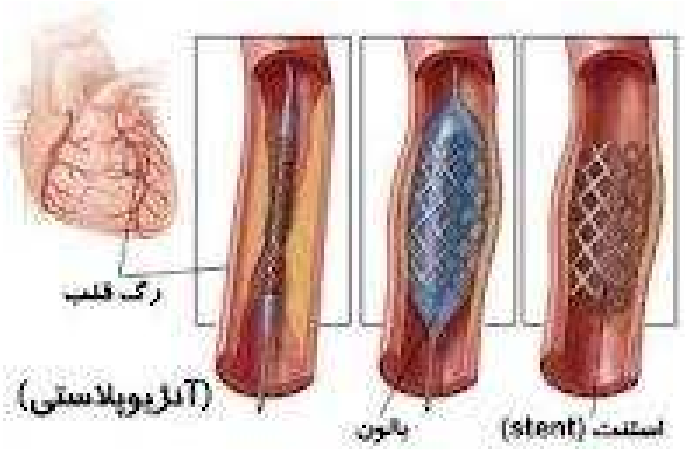
- پس از آنژیوگرافی تا ۳ ساعت ناشتا خواهید بود و پس از آن از مایعات، سوپ و بتدریج از غذا استفاده نمایید.
- در صورت هر گونه سرخی، التهاب، کرختی و گز گز در اندام مبتلا و با هر گونه درد سینه پزشک خود را مطلع سازید.
- در صورت هر گونه خونریزی در محل آنژیوگرافی مراتب را به پرستار بخش و یا پزشک خود اطلاعدهید .

آشنایی باآنژیوپلاستی

آنژیوپلاستی عروق کرونریک روش درمانی در بیماری های قلبی– عروقی است. در این روش که مشابه آنژیوگرافی است یک سیم بالون دار را به محل تنگی رگ های قلبی (که قبلاً با آنژیوگرافی محل تنگی مشخص شده است) می فرستند و سپس با باز و بسته کردن این بالون باعث فشرده شدن پلاک چربی و گشاد شدن رگ قلب می شود.

چرا آنژیوپلاستی (بالن گذاری) لازم است؟

عضلات قلبی جهت پمپاژ خون نیاز به اکسیژن از طریق رگ های قلبی دارند. اگر این شریان ها باریک و تنگ شده باشند قلب دچار کمبود اکسیژن می شود و درد قفسه سینه ایجاد می گردد که آنژین صدری نام دارد. آنژین اگر در مراحل اولیه باشد با دارو برطرف می شود اما اگر پیشرفت کرده باشد و نتوان با دارو آن را بر طرف کرد. آنژیوپلاستی انجام می شود. هدف از آنژیوپلاستی گشاد کردن رگ های تنگ شده قلب و در نتیجه بهبود خونرسانی به عضله قلب، کاهش دردهای آنژینی و افزایش طول عمر بیمار است.



آنژیوپلاستی (بالن گذاری) چگونه انجام می شود؟

آنژیوپلاستی شبیه آنژیوگرافی است و تحت بی هوشی عمومی نیست بلکه بی حسی موضعی داده می شود.

پزشک یک سیم بالون دار را از طریق شریان کشاله ران وارد می کند و آنرا به محل تنگی رگ هدایت می کند در محل تنگی، بالون را پر از هوا کرده چند ثانیه می ماند. و سپس بالون را خالی کرده و این عمل را چندین مرتبه تکرار می کند تا به تدریج رگ باز شود. در بعضی موارد پزشک یک استوانه فنری مارپیچ بسیار کوچک به نام استنت را در محل تنگی رگ مستقر می کند تا از تنگی مجدد جلوگیری کند. این عمل ۱۵ تا ۴۵ دقیقه طول می کشد.

آمادگی های قبل از آنژیوپلاستی (بالن گذاری و استنت گذاری) :

۱- جهت انجام آنژیوپلاستی حداقل یک روز قبل باید در بخش بستری شوید.

۲- به هنگام بستری تمامی مدارک پزشکی (نوار قلب، اکو کاردیوگرافی، آزمایش، تست ورزش، سی تی اسکن و CD آنژیوگرافی قبلی) را به همراه داشته باشید.

۳- در صورت داشتن سابقه بیماری کلیوی، تنفسی و بیماری های خونی و یا حساسیت به دارو یا مواد غذایی به خصوص مواد ید دار مانند ماهی جنوب به پزشک معالج اطلاع دهید.
۴- مصرف پلاویکس معمولاً از ۵ روز قبل از عمل بالون گذاری شروع می شود. در مورد نحوه مصرف دارو با پزشک خود مشورت کنید.
۵- در بخش از شما آزمایشات خونی، نوار قلب و عکس قفسه سینه گرفته خواهد شد و آنژیوکت جهت تزریق سرم و یا دارو برای انجام عمل آنژیوپلاستی گذاشته می شود.
۶- هر دو طرف کشاله ران باید تمیز و شیو گردد. در صورت استفاده از قرص قند یا انسولین، مصرف آن ها صبح آنژیوپلاستی باید قطع گردد.
۷- قبل از آنژیوپلاستی شما باید حدود ۶ ساعت ناشتا باشید در کسانی که صبح آنژیوپلاستی می شوند از ۱۲ شب باید ناشتا باشند.

توصیه های حین آنژیوپلاستی (بالن گذاری و استنت گذاری):

- عمل در یک اتاق مخصوص انجام می شود. پزشک و پرستاران لباس مخصوص سبز یا آبی رنگ پوشیده اند. نوار قلب شما در طی آنژیوپلاستی به

طور مداوم کنترل می شود . اتاق در بعضی مواقع برای گرفتن فیلم رادیولوژی تاریک خواهد شد.

- هنگامی که پزشک از شما تغییر وضعیت دادن، خوابیدن، سرفه کردن را می خواهد حتما با وی همکاری کنید.
- در حین آنژیوگرافی اگر دچار طپش قلب، سرفه شدید و درد قلبی شدید به پرستار اطلاع دهید.
- موقع تزریق ماده حاجب احساس گرما خصوصا در ناحیه سر دارید که بعد از یک دقیقه بر طرف می شود و طبیعی است.
- در بعضی بیماران ممکن است در حین انجام آنژیوپلاستی به عمل جراحی اورژانسی بای پس نیاز گردد.

مراقبت های پس از آنژیوپلاستی (بالن گذاری و استنت گذرای):

پس از آنژیوپلاستی شما به بخش Post cath منتقل خواهید شد در آن جا نوار قلب شما بلافاصله هنگام ورود گرفته می شود و سرم های لازم به شما وصل خواهد شد. فشار خون و نبض شما توسط پرستاران کنترل می شود. یک قسمت از کاتتر را پزشک در پای شما باقی می گذارد که پس از ثابت شدن وضعیت قلبی شما، توسط پرستاران خارج می شود. لازمست که چندین ساعت روی تخت بمانید

و از حرکت دادن و خم کردن پای خود پرهیز کنید. تا زمانی که وضعیت شما ثابت نشده از خوردن و آشامیدن خودداری کنید پس از تثبیت وضعیت مایعات را به تدریج شروع کنید (به شما اطلاع داده خواهد شد) پس از گرفتن آزمایشات خون و طبیعی بودن تست انعقادی، کاتتری که در پای شما بوده است خارج می شود پس از خارج شدن آن لازمست تا ۶ ساعت پای خود را حرکت ندهید چون امکان خونریزی وجود دارد. در صورت بروز هر گونه از علائم زیر به پرستار اطلاع دهید:

"تهوع و استفراغ، عرق سرد، گر گرفتگی، سرگیجه، کهیر و خارش، درد قلبی، درد و کرخت شدن و گزگزپا"

توصیه های پس از ترخیص:

- برای مدت ۲۴ ساعت در منزل از خم شدن، زور زدن و بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- از حمام کردن در وان خودداری کرده و در صورت تمایل می توانید از دوش استفاده کنید.
- تا ۷۲ ساعت از رانندگی کردن پرهیز کنید.
- برای بازگشت به سرکار با پزشک خود مشورت کنید.

- در صورتی که پزشک برای شما استنت گذاشته است لازمست داروهایی استفاده کنید که از لخته شدن خون جلوگیری کند مثل پلاویکس یا تیکلوپیدین در مورد داروها و نحوه مصرف آن ها از پزشک راهنمایی بخواهید.
- در صورت بروز هر یک از موارد زیر به پزشک خود اطلاع دهید: خونریزی، تورم، کوفتگی و یا درد ناحیه کشاله ران، تب.
- با وجود درمان آنژیوپلاستی و تعبیه استنت احتمال تنگی مجدد در ۲۰-۱۵ درصد بیماران وجود دارد لذا برای جلوگیری از تنگی مجدد توجه داشته باشید که با رعایت رژیم غذایی، قطع مصرف سیگار، پیاده روی و فعالیت روزانه، متعادل کردن وزن می توانید از عود مجدد بیماری پیشگیری نمائید.

منابع :

۱. کتاب آموزش به بیمار جمع آوری و گرد آوری اعضای هئیت علمی دانشگاه علوم پزشکی –شهید بهشتی
۲. روشهای پرستاری بالینی – ترجمه و تالیف ملیحه السادات موسوی – مریم علیخانی
۳. داروهای ژنریک ایران –دکتر رامین خدام