

قلب یکی از مهمترین و حیاتی ترین بخش بدن است که در مرکز قفسه سینه و کمی متمایل به سمت چپ قرار گرفته است و اندازه آن تقریباً به اندازه مشت بسته دست هر فرد است

قلب مانند تلمبه خون اکسیژن دار و مواد غذایی را به تمام قسمتهای بدن می فرستد . خونرسانی و اکسیژن رسانی قلب توسط رگهای کوچکی به نام رگهای کرونر صورت می گیرد .

قلب سه رگ اصلی و تعدادی رگ فرعی دارد که هر کدام از رگها به قسمتهای مختلفی از قلب خونرسانی می کنند . در صورت تجمع چربی در دیواره رگهای قلب ، رگ تنگ شده و جریان خون به بافت قلب کاهش می یابد .

علائم بیماری گرفتگی رگ قلب :

یکی از علائم اصلی، درد قفسه سینه می باشد که احتمال دارد به گردن ، فک ، شانه و سطح داخلی بازوها نیز منتشر شود . همچنین ممکن است تنگی نفس ، ضعف ، خستگی ، رنگ پریدگی ، عرق سرد ، گیجی ، تهوع و استفراغ نیز وجود داشته باشد .

در صورتی که درد قفسه سینه بیشتر از 30 دقیقه طول بکشد مراجعه به اورژانس الزامی است .

عوامل خطر زای بیماری گرفتگی رگ قلب شامل :

چربی خون بالا

فشار خون بالا

سن بالا

مصرف سیگار

زندگی بدون تحرک

بیماری قند

جنس مرد

چاقی و رژیم غذای نامناسب و اضافه وزن

استرس و تنش های روحی

سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری عروق کرونر

رعایت موارد زیر به سلامت قلب کمک می کند .

رژیم غذایی :

از غذاهای زیر استفاده کنید :

نان سنگگ ، نان بربری ، نان جو ، حبوبات و میوه جات و سبزیجات تازه ، ماهی و سینه مرغ (بدون پوست) ، سالاد فصل (بدون سس ماینز) ، مواد غذایی به صورت آبپز ، بخارپز، کبابی یا قراردادن در فر ، روغن مایع ، روغن کلزا و روغن زیتون ، شیر بدون چربی یا کم چرب ، پنیر یا ماست بدون چربی یا کم چرب .

از مصرف غذاهای زیر بپرهیزید :

گوشت قرمز، غذاهای چرب و پر نمک ، غذاهای سرخ کردنی ، مغز ، دل ، جگر ، زبان ، کله پاچه ، شیر پرچرب ، کره ، خامه ، ماست پرچرب ، پنیرهای محلی ، زرده تخم مرغ ، سس های حاوی زرده تخم مرغ مثل (سس مایونز) ، شیرینها ، بیسکویت های کرم دار ، تن ماهی ، میگو ، سیب زمینی سرخ کرده (چیبس) ، سوسیس و کالباس .

انواع ترشیجات ، غذاهای خیلی داغ و یا خیلی سرد ، مصرف انواع ادویه ، قهوه و چای غلیظ ، نوشابه های گازدار و شکلات ، غذاهای حجیم و نفاخ ، محصولات لبنی محلی ، مواد غذایی قندی و نشاسته ای بیش از اندازه (برنج و نان) ، آبگوشت و آب خورشت چرب ، آب مرغ ، سبزیجات کنسرو شده ، خشکبار بو داده و پر نمک

فعالیت و ورزش

ورزشهایی که برای قلب مناسب هستند عبارتند از قدم زدن ، دویدن ، دوچرخه سواری ، شنا و در مقابل ورزشهایی از جمله وزنه برداری و ورزشهایی که در آنها از راکت و توپ استفاده می شود برای سلامت قلب مضر می باشد .

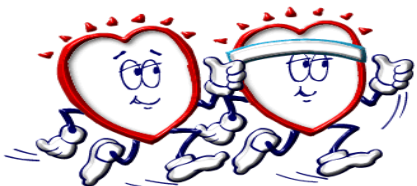
تمرینات تنفسی می تواند به سالم ماندن ریه و بهبود جریان خون در بدن نیز کمک کند .

توجه توجه :

قبل از شروع به ورزش بایستی توانائیهای بدنی خود را در نظر بگیرید . کسانی که سکت قلبی داشته اند بعلت آنکه بخشی از عضله قلب از کار افتاده است بایستی با احتیاط شروع به ورزش کنند ، بهترین ورزش برای این افراد پیاده روی است بایستی از رفتن به ارتفاعات خودداری کنند .

به محض احساس درد یا ناراحتی ، ورزش را متوقف کنید . از فعالیت در هوای سرد بایستی پرهیز کرد چون در سرما متابولیسم بدن بالا می رود .

در هنگام پیاده روی ، داروی نیتروگلیسرین زیر زبانی همراه خود داشته و در صورت احساس درد ، ورزش را متوقف کنید و از داروی زیر زبانی استفاده کنید .



استحمام :

5 تا 10 روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن با دستور پزشک می توانید حمام کنید بهتر است در حمام یک نفر در کنار شما باشد از آب ولرم استفاده شود زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف ، سرگیجه و شوک می گردد . ضمناً زمان حمام کردن از 15 تا 20 دقیقه تجاوز نکند . از گرم کردن حمام با بخار آب پرهیزید . حمام سونا اکیدا ممنوع می باشد .

رانندگی :

از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید در صورتی که رانندگی سبب خستگی یا عصبانیت شما می شود از آن اجتناب کنید و در صورتی که قصد رانندگی طولانی را دارید پس از یکساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده ، قدم زده و مجدداً به رانندگی ادامه دهید .

سیگار :

سیگار با اثر بر روی قلب باعث افزایش ضربان قلب ، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت به اکسیژن بی نظمی قلب می شود و در نهایت سبب لخته و چسبندگی پلاکتها (یکی از اجزاء خون) و بسته شدن عروق می شود . دود سیگار با اثر بر روی ریه ها باعث عفونت ریه شده و از بین رفتن بافت ریه ها می شود و زمینه ابتلا به سرطان ریه را ایجاد می کند .

استعمال دخانیات را متوقف نمایید و در معرض دود

سیگار دیگران قرار نگیرید .

فعالیت جنسی :

در صورت عدم وجود عارضه از هفته 4 تا 6 می توانید فعالیت جنسی را شروع نمایید . معمولاً زمانی که قادر باشید دو طبقه پله را بدون ناراحتی بالا و پایین بروید و یا یک تا دو کیلومتر راه بروید بدون هیچ نگرانی می توانید فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید . هنگام انجام فعالیت هر گاه که درد و فشار قفسه سینه و تنگی نفس روی داد بلافاصله فعالیت متوقف شود . خوردن قرص نیتروگلسیرین زیر زبانی قبل از فعالیت به کنترل و پیشگیری از درد کمک می کند .

نیتروگلسیرین زیر زبانی :

نیتروگلسیرین زیر زبانی باعث گشاد شدن نسبی رگ قلب شده و خون اکسیژن دار بیشتری به عضله قلب آسیب دیده می رسد .

نیتروگلسیرین قبل از هر فعالیتی که ممکن است منجر به درد قفسه سینه شود مصرف کنید . در صورتی که نیتروگلسیرین به عنوان پیشگیری مصرف شود تحمل فعالیت و استرس را افزایش می دهد (قبل از فعالیتهای که باعث درد قفسه سینه می شود مثل ورزش ، از پله بالا رفتن یا مقاربت جنسی بهتر است از نیتروگلسیرین زیر زبانی استفاده شود .

نیتروگلسیرین زیر زبانی را در مواقع درد قفسه سینه حداکثر تا 3 عدد به فاصله هر 5 دقیقه استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید .

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

چگونه از قلب خود مراقبت کنیم؟

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

منابع :

- برونر، سودا پرتاری داخلی جراحی 2010

www.realage.com 2011

www.health.heart.org 2010

www.healthforum 2011

1395

آدرس الکترونیکی بیمارستان

