

ویژه بیماران و همراهان بیمار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان گیلان

مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع)

خودمراقبتی در بیماران قلبی



واحد آموزش همگانی

تابستان ۹۸ - کد سند: NE-PL-17

ج) حمایت‌های روانی

د) پیشگیری و کنترل:

- بررسی مکرر کلسترول، تری گلیسرید و قند خون

- اندازه گیری منظم فشارخون

- ترک مصرف سیگار

- کنترل وزن

- مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده علائمی مانند

درد قفسه سینه، تنگی نفس، افت ناگهانی فشارخون ،

سرگیجه یا کاهش سطح هوشیاری تورم پاها



نشانی: واحد آموزش پرستاری

مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع) رشت

تلفن: ۰۶۳۳۳۳۳۳۳۳

منابع: www.behdasht.gov.ir

و) از فشارهای روحی و روانی دوری کنند. لذا استرس‌های روحی و عصبی شدن بر قلب و عروق اثرات بدی دارد.

ب) ورزش

کلیه بیماران قلبی باید با پیشنهاد پزشک معالج حداقل هفته ای سه بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند (پیاده روی، شنا، کوهنوردی، بستکبال، تنیس، دوچرخه سواری). ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی است که هرچه بر میزان و سرعت آن اضافه شود بهتر است.

ورزش باید چند مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:

- تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنند.

- حداقل ۵ الی ۳۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.

- حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود.

- حداقل امکان سعی شود روزانه چندین متر به فاصله قلبی و میزان ورزش اضافه نمایند.

- بیمارانی که سکنه قلبی کرده اند و یا زمینه مناسب برای سکنه قلبی را دارند باید ورزش (خصوصاً پیاده روی) را به آرامی شروع و به آرامی به آن اضافه کنند.

- زمان مشخصی را برای انجام ورزش مشخص کنند (صبح ها، بعدازظهرها یا شبها)

به نام خدا

عوامل مستعدکننده در بروز بیماریهای قلب و عروق کرونری:

- ۱- سبک زندگی و عادات خاص جامعه و فرد: الگوها و عادات غذایی می تواند عامل بروز بیماریهای قلبی باشد.
- ۲- جنس: بیماریهای قلبی در مردان شایع تر است.
- ۳- استعمال دخانیات (سیگار، مواد مخدر، پپ، قلیان و...)
- ۴- فشارخون بالا
- ۵- چربی خون بالا
- ۶- کمی تحرک و فعالیت بدنی
- ۷- چاقی
- ۸- عوامل زمینه ای مثل داشتن سابقه فامیلی و برخی از بیماریها مانند دیابت ، نقرس، تیروئید و سبک زندگی که در بروز بیماریهای قلبی و عروقی موثر هستند.
- ۹- استرس روانی

آیا می دانید بیماران قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

الف) تغذیه

- ۱- غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنند. یعنی مصرف لبنیات پرچربی (شیر، ماست، پنیر، خامه) روغن های جامد نباتی ، دنبه روغنهای حیوانی، کره، جگر ، مغز، قلوه، دل، گوشت قرمز پرچربی (گوسفند، گوساله، گاو) گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد ، سوسیس، کالباس و پوست مرغ را به حداقل برسانند.
- ۲- سعی کنند از مواد غذایی فیبردار (الیاف گیاهی)، مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی ، هویج، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان نان سبوس دار ، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا)) و غلات (برنج، گندم، جو) و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده نمایند.
- ۳- توصیه می شود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنند و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذایی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند.
- ۴- غذاهای روزانه را به صورت آب پز ، بخارپز و کیبابی تهیه نمایند و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنند.

- حمله های بیماری قلبی در کسانی که سیگاری هستند سه برابر افراد معمولی است لذا ترک سیگار و هر نوع دودی (سیگار، مواد مخدر، قلیان و...) برای بیماران قلبی ضرورت جدی دارد.

بیماران قلبی که سابقه بیماری قند

دارند باید:

- الف) تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند (۶ وعده) ولی در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف کنند.
- ب) از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف ، حبوبات غلات ، میوه جات و نان سبوس دار بیشتر استفاده کنند.
- ج) مصرف چربیها را کاهش دهند.
- د) از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج ، سیب زمینی ، گندم، جو و ماکرونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنند.
- ه) مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، توت، خرما.....) و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش، خرما، قیسی) را محدود کنند.