

(بسمه تعالی)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان گیلان
بیمارستان امام رضا (ع) شهرستان شفت

خود مراقبتی در بیماران قلبی



Namnak.com

تهیه کننده : صدیقه نیک نژاد

آبان ۱۳۹۷

فهرست :

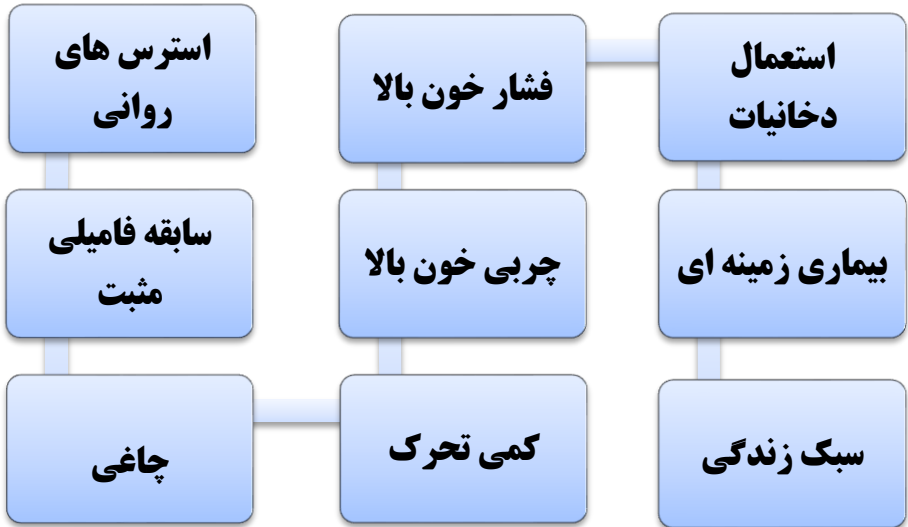
صفحه

۱ مقدمه
۲ عوامل مستعد کننده در بروز بیماریهای قلب و عروق
۳ موارد خود مراقبتی
۴ تغذیه
۵ ورزش
۶ حمایتهای روانی
۷ پیگیری و کنترل
۸ منابع

مقدمه

نارسایی قلبی بیماری مزمنی است که به رفتارهای خود مراقبتی ویژه ای تا پایان عمر نیاز دارد خود مراقبتی قسمتی از زندگی روزانه است که توسط افراد برای تامین و حفظ و ارتقای سلامت و عافیتشان انجام می گردد. رفتارهای مراقبت از خود اگر مناسب باشد سبب افزایش تواناییها -انجام بهتر فعالیتهای روزانه و دستیابی به استقلال در بیماران می شود. از مزایای دیگر خودمراقبتی تجدید انرژی - کاهش استرس - احساس مثبت برای زندگی - احساس آرامش و تندرستی و اعتماد به نفس و افزایش شوق زندگی و انگیزه موفقیت را می توان نام برد. اما باید به این نکته دقت نمود که خود مراقبتی با خود درمانی تفاوت بسیار دارد. رفتارهای خود سرانه و استفاده نابه جا از دارو نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می گردد. امید است مطالبی که در این کتابچه عنوان خواهد گردید کمک شایان ذکری جهت افزایش آگاهی نسبت به رفتارهای مراقبت از خود در بیماران قلبی به همراه داشته باشد.

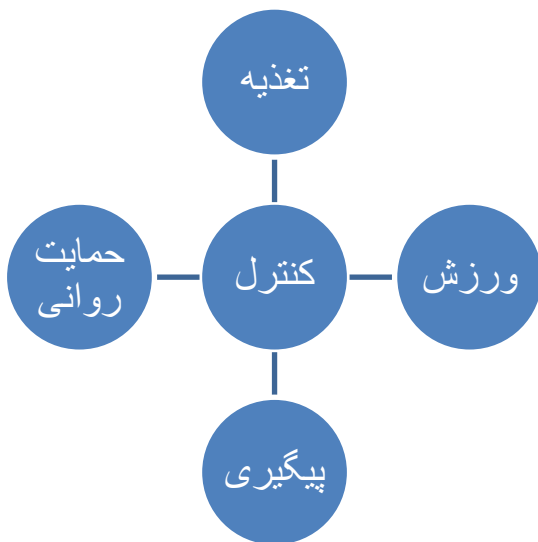
عوامل مستعد کننده در بروز بیماریهای قلب و عروق



*** در مردان بیماری قلبی شایعتر می باشد .

*** بیماریهای زمینه ای از قبیل دیابت - نقرس - تیروئید و ... در صورتی که جدی گرفته نشوند فرد را مستعد ابتلا به بیماری قلبی خواهند کرد .

موارد خود مراقبتی



تغذیه :

۱- غذاهای کم چرب را جایگزین غذاهای پرچرب نمایید . یعنی مصرف لبنیات پرچرب - روغن های جامد - جگر- مغز - قلو ه -گوشت قرمز - کله پاچه - سس سفید - انواع شیرینی خامه و ...را به حداقل برسانید .

۲- از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف - نان سبوسدار - حبوبات (لوبیا - عدس نخودو ...) و غلات (برنج - گندم - جو) و میوه های مختلف بیشتر استفاده نمایید .

۳- حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید .

۴- حتی الامکان غذاهای آب پز یا بخارپز و کبابی تهیه نمایید واز سرخ کردن مواد غذایی خود داری کنید .

۵- از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور مانند ماهی شور و پنیر شور و کنسروها اجتناب کنید .

۶- حمله های بیماری قلبی در افرادی که استعمال دخانیات دارند سه برابر افراد معمولی است لذا خودداری از آن لازم می باشد .

۷- بیماران قلبی که سابقه بیماری قند نیز دارند باید تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند (۶ وعده) و لی در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف کنند .



ورزش

* کلیه بیماران قلبی باید با پیشنهاد پزشک معالج خود حداقل هفته ای سه بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند (پیاده روی - دوچرخه سواری - شنا - تنیس و ...)

* در حدی ورزش نمایید که کمی عرق کرده و تنفس و ضربان قلب تندتر شود اما به راحتی بتوانید صحبت کنید

* در شروع می توانید ۲ بار در روز به مدت ۱۵ دقیقه ورزش کرد و پس از مدتی آن را به یک بار در روز به مدت ۳۰ دقیقه رساند .

* توصیه می شود که فعالیتهای بیمار قلبی در سطح صاف و هموار انجام شود

* از انجام ورزش و فعالیت ۲-۱ ساعت بعد از غذا خوردن اجتناب کنید .

* پیاده روی در تابستان در دمای بالاتر از ۲۹ درجه و رطوبت بالای ۷۵٪. و در زمستان در دمای کمتر از ۴ درجه ممنوع است .

* ورزش باید بصورت مداوم (۵ تا ۳۰ دقیقه بدون وقفه) و منظم (حداقل ۳ بار در هفته) و در زمان مشخص مثلا " صبحها یا عصرها انجام شود .



حمایتهای روانی :

نیازهای عاطفی و روانی شما در بر گیرنده احساسی است که نسبت به خودتان و توانایی هایتان در مقبله با مشکلات دارید . افرادی که با جامعه ارتباط بیشتری دارند برای مثال با دوستان خود

ارتباط منظم دارند و فعالیت جمعی انجام می دهند کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند و پس از ابتلا نیز با عوارض کمتری از قبیل سکته قلبی یا مرگ ناگهانی مواجهه می شوند .

* به خودتان بگویید که من روان سالمی دارم .

* نگرش مثبت به زندگی دارم و با مشکلات مقابله میکنم .

* احساس رضایت و اعتماد به نفس کافی - اعتماد و صمیمیت - میل و رغبت به زندگی و شادی و نشاط و توانایی در برخورد با مشکلات دارم .

* کارهایی که باعث میشود احساس خوبی داشته باشید از قبیل گوش کردن به موسیقی و کتاب خواندن و رفتن به گردش دسته جمعی انجام دهید .

* در هفته برنامه بازدید از دوستان یا رفتن به پیاده روی و انجام مشاوره داشته باشید .

یادمان باشد

افکار ما شرایطمان را عوض می کنند

پیگیری و کنترل :

۱- **کنترل آزمایشات** از جمله چربی خون و قند خون بعد از یک شب ناشتا ماندن که معمولاً با توجه به شرایط بیمار قلبی و نظر پزشک معالج وی هر ۳ ماه انجام می شود .

۲- **کنترل فشار خون:** پر فشاری خون یک قاتل تدریجی و آرام که از عوارض آن ابتلا به حمله قلبی - سکته مغزی - نارسایی قلب و کلیه - گرفتگی عروق قلبی و می باشد. فشار بالای ۱۴۰ بر روی ۹۰ باید جدی گرفته شود .

در رابطه با پر فشاری خون چه کاری می توانیم انجام دهیم ؟

*** اگر چاق هستیم وزن خود را کاهش دهیم

*** غذاهای سالم تر حاوی چربی و نمک کمتر مصرف کنیم

*** از الکل و دخانیات خودداری کنیم

*** از لحاظ جسمانی تا حد توان فال باشیم .

*** طبق دستور پزشک فشارخون را چک کرده و داروها را استفاده کنیم .

*** بدانیم که فشارخون ما در چه حدی باید باشد و سعی کنیم در همان سطح حفظ نماییم .

۳- **ترک سیگار:** بیماری قلبی قاتل شماره یک انسانها و کشیدن سیگار سردسته عوامل خطرزای

مهم و البته قابل پیشگیری می باشد **پس از ترک سیگار چه اتفاق مهمی رخ می دهد؟**

* حس بویایی و چشایی شما بر می گردد.

* سرفه های شما قطع می شود .

* گوارش شما به حالت طبیعی بر میگردد .

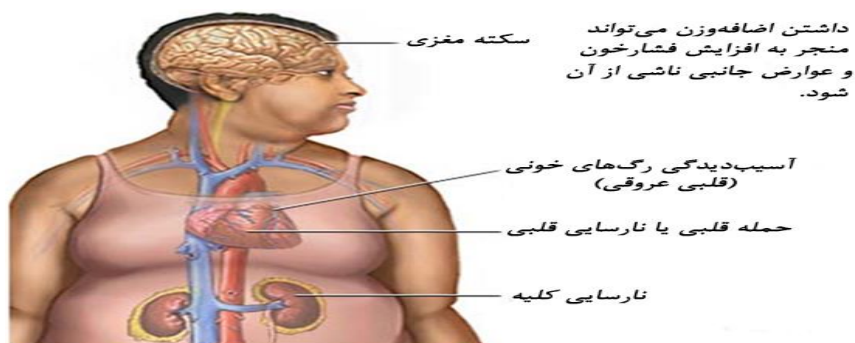
* احساس سرزندگی و پرانرژی بودن می کنید.

* بالا رفتن از پله ها و نفس کشیدن برای شما ساده تر می شود .

- * بوی سیگار در لباس و بدنتان از بین رفته و محبوبتر خواهید شد .
- * طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به عوارض بیماری قلبی کمتر خواهد شد .
- * با تصمیم قطعی برای ترک سیگار احساس نیاز به آن در شما از بین می رود .

۴- کنترل وزن :

- * با فعالیت مرتب روزانه وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید .
- * همراه با مطالعه یا تماشای تلویزیون غذا نخورید .
- * از بشقاب کوچک برای خوردن غذا استفاده کنید .
- * وعده های غذایی را در ساعات معینی از شبانه روز مصرف نموده و قبل از کاملاً "سیر شدن دست از غذا خوردن بکشید .
- * آهسته غذا بخورید و اجازه دهید معده شما پر شود .
- * از مصرف بستنی - شیر - دوغ پرچرب و نوشیدنیهای شیرین پاکتی بیرون و تنقلات شور اجتناب کنید
- * در منزل در صورت امکان ترازو داشته باشید و یا در ماکز بهداشت به طور هفتگی خود را وزن کنید .
- * در حالت های اضطراب و استرس غذا نخورید چون در این حالات سیری دیررس ایجاد خواهد شد .



منابع :

۱. کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده (۲) - خطر سنجی سکته قلبی و دیابت و بیماریهای تنفسی - مرکز بهداشت شرق - چاپ ۱۳۹۵
۲. کتاب خود مراقبتی بیماران عروق کرونر - دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران - دکتر طاهره نصرآبادی - چاپ ۱۳۹۶
۳. کتاب راهنمای پزشکی خانواده (بیماریهای قلبی) - تونی اسمیت / فرهاد همت خواه - انتشارات عصر کتاب

