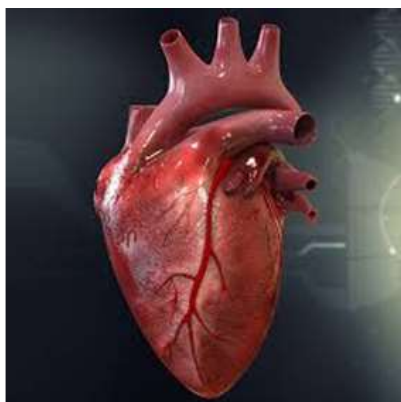




دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار بیماری رگ های قلبی



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش
بیمارستان امام حسین (ع)
مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳
تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده ی گرمی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش ها می توانید با شماره تلفن های ۳۷۰۳۲۷۸۸ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ " کلینیک پرستاری آموزش سلامت " تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می باشند.

شماره سند: ۷۵۳۰ ف شماره بازنگری: ۲
تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۱۹ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۶

- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیربانی آگاه نمایید.
- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگه دارید، حتی هوا و نور و دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو می شود.

آنژیوگرافی:

گاهی نیز ممکن است پزشک بعد از معاینه و رویت نوار قلب، برای شما آنژیوگرافی را پیشنهاد دهد. این عمل در واقع برای مشاهده ی رگ های قلب و تشخیص محل و میزان گرفتگی رگ های قلبی انجام می شود. در این بیمارستان در حال حاضر آنژیوگرافی انجام نمی شود و در صورت صلاح دید پزشک و بعد از انجام هماهنگی با دانشگاه و اعلام پذیرش از طرف بیمارستان دیگر و انجام سایر اقدامات لازم، شما با پرستار منتقل بیمارستان مقصد شده و در آنجا روند درمان شما ادامه می یابد.



مراجعه کننده ی گرمی در صورت نیاز می توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به لینک زیر مشاهده نمایید.

<https://imhh.ir/download/pamflet/ACS/>



منابع:

- medlineplus.gov/ ۲۰۲۲

علائم هشدار:

در صورت بروز علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید:

- درد و فشردگی قفسه ی سینه
- درد پشت، کتف و بازو
- تنگی نفس و یا تنفس سطحی و سریع و ...
- احساس سنگینی و فشار روی قفسه سینه
- تعریق سرد
- سردرد

تشخیص و درمان:

در صورتی که بعد از ویزیت، پزشک، برای شما دستورات دارویی را ثبت نمود، حتما داروها را تهیه نموده و به پزشک و یا پرستار نشان داده و نحوه ی مصرف درست داروها را بپرسید. داروها را در ساعت و به میزان مشخص دستور داده شده مصرف کنید. هیچ وقت داروها را کم و زیاد مصرف نکرده و خودسرانه قطع نکنید. برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سردرد، ورم مچ پا، کبودی در قسمت هایی از بدن، کاهش یا افزایش ناگهانی ضربان قلب و ایجاد کند. با مشاهده علائم ذکر شده و یا هر حالت غیرطبیعی به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید.

مصرف قرص زیربانی نیتروگلیسرین:

- در صورت دستور پزشک مبنی بر مصرف قرص زیربانی نیتروگلیسرین، آن را همیشه همراه خود داشته باشید.
- در صورت ابتلا به درد قلبی بلافاصله با ۱۵ تماس بگیرید.
- دراز بکشید و قرص نیتروگلیسرین را زیر زبانتان نگه دارید تا حل شود.
- در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف قرص به فاصله ۵ دقیقه می توانید قرص دوم را استفاده کنید.
- تا سه بار به فاصله هر ۵ دقیقه در صورت عدم بهبودی می توانید قرص نیتروگلیسرین را زیر زبانتان بگذارید..

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط و بیماری فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

بیماری رگ‌های قلبی (عروق کرونر) چیست؟

به تنگ شدن رگ‌های خونی کوچک که مسئول رساندن خون دارای اکسیژن به قلب هستند و عروق کرونر نام دارند بیماری عروق کرونر گفته می‌شود. این تنگی به دلیل تجمع موادی به نام پلاک در دیواره رگ‌ها به وجود می‌آید. با تنگ‌تر شدن رگ، خون کمتری در سرخرگ‌ها جاری می‌شود و در نتیجه عضله قلب نمی‌تواند خون یا اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کند که این امر به درد قفسه سینه (آنژین) یا حمله قلبی منجر می‌گردد. بیشتر حملات قلبی زمانی رخ می‌دهد که یک لخته خون ناگهان جریان خون قلب را قطع کرده و سبب آسیب دائمی بافت قلب می‌شود.

علائم در بیماری قلبی:

در برخی موارد ممکن است علائم بسیار قابل توجه باشند و گاهی نیز ممکن است اصلا علامتی دیده نشود. شایعترین علائم شامل موارد زیر است:

- درد یا ناراحتی در قفسه سینه که با استراحت و داروی قلبی تسکین نیابد.
- احساس فشار و سنگینی روی قلب
- احساس درد در گردن، بازوی چپ، معده و حتی پشت فرد و عمدتا دست چپ (اندام فوقانی چپ) و گاهی بازوی راست یا دو طرف
- ضربان قلب سریع یا آهسته
- تنفس کوتاه و سریع
- اضطراب، بی‌قراری و گیجی
- تنگی نفس
- خستگی یا بدون فعالیت
- و ضعف عمومی

عوامل خطر در بیماری های قلبی:

برخی عوامل خطر در بیماری های قلبی غیر قابل تغییر توسط فرد می‌باشد، مانند سن که با افزایش سن خطر ابتلا به بیماری قلبی افزایش می‌یابد یا فردی که دارای سابقه خانوادگی بیماری قلبی است احتمال خطر بیشتری جهت ابتلا به بیماری قلبی دارد. اما برخی عوامل خطر با خودمراقبتی و تغییر در سبک زندگی قابل اصلاح می‌باشند.

ارتقا سلامت و خودمراقبتی در بیماری های قلبی:



برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی یا کاهش خطر ابتلا

به عوارض بیماریهای قلبی چه کنیم؟

- فشارخون خود را منظم کنترل کنید.
- رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب) را رعایت کنید و میوه و سبزیجات فراوان میل کنید.
- با اجازه پزشک، فعالیت ورزشی متناسب داشته باشید، ورزش علاوه بر کمک به حفظ وزن سالم به کاهش کلسترول خون، کاهش فشارخون و کاهش استرس نیز کمک می‌کند.
- وزن خود را متعادل نگاه دارید، چاقی و اضافه وزن احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.
- استعمال سیگار و دخانیات نداشته باشید.
- استرس و تنش را از خود دور کرده و مدیریت کنید
- طبق دستور جهت ویزیت و معاینه به پزشک مراجعه کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور مصرف کنید.
- در صورت بروز علائم خطر به صورت اورژانسی به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید.

تغذیه‌ی سالم:

- غذا را به آهستگی خورده و کاملا بجوید.
- قبل از احساس سیری کامل، از غذا خوردن دست بکشید.
- پس از صرف غذا استراحت کنید.
- از مصرف مایعات همزمان با وعده‌های غذایی پرهیز شود.
- شام ابتدای شب و مناسب میل شود و از خوردن شام آخر شب و مخصوصا پرخوری پرهیز گردد.
- مصرف نمک و مواد شور را محدود کنید. حذف کامل نمک از رژیم غذایی صحیح نیست.
- میزان چربی خون را کنترل کنید.
- توجه داشته باشید مصرف بیش از حد هر گونه روغن می تواند باعث چاقی شود.
- چربی های جامد مانند انواع روغن های جامد باعث افزایش کلسترول (چربی بد) خون و عامل بروز بیماری قلبی است، از مصرف آن بپرهیزید.
- انواع روغن های مایع مانند آفتابگردان، سویا و زیتون را نیز به صورت کم و محدود استفاده کنید.
- از مصرف فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید.
- از مرغ، ماهی و بوقلمون استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.
- از سبزی و میوه‌های تازه زیاد استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات مثل شوید و میوه جات مثل هویج و سیب در کاهش کلسترول خون (چربی بد خون) موثر است.
- مصرف نوشابه‌های گازدار و قهوه را کم کنید.

