

بیماران مبتلا به بیماری شریان کرونر

- تهوع و استفراغ
- احساس سبکی سر، گیجی، ضعف یا شدید
- ضربان‌های سریع یا نامنظم قلب

رعایت برخی نکات بهبودی شما بیماران عزیز را تسريع می کند:

1 - انواع مراقبت

- ✓ از گرما و سرمای شدید و قدم زدن در برابر باد پرهیزید.
- ✓ از نرمال بودن فشار خون اطمینان حاصل کنید.
- اگر سابقه مصرف دخانیات دارید آن را به طور کلی کنار بگذارید و از همشینی با افراد سیگاری هم دوری کنید.
- ✓ در روزهایی که آلودگی هوا شدید اعلام می شود از منزل خارج نشوید.
- ✓ از عصبانیت و موقعیتهای استرس‌زا پرهیزید و در مقابل هیجانات و خبرهای مسرت-بخش یا نگران کننده خونسردی خود را حفظ کنید.
- ✓ با آب ولرم و در مدت زمان کوتاه (15-20 دقیقه) استحمام کنید.
- ✓ شبها زودتر به بستر رفته و فرصتهای بیشتری برای استراحت در هفته خود تنظیم کنید.
- ✓ پس از بازگشت از بیمارستان، برای بر طرف شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی کارها بپردازید: صرف غذا در خارج از منزل، رفتن به سینما، تئاتر، انجام خریدهای جزئی، نقاشی و سرگرمی های دیگر و استفاده از فضای سبز.
- ✓ در صورت بروز درد قفسه سینه بنشینید و در صورت ادامه درد از قرص زیر زبانی (هر 15 دقیقه تا 3 عدد) استفاده کنید در صورتی که درد کاهش نیافت حتما به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ از افزایش وزن خودداری فرمایید

2 - رژیم غذایی

- ✓ مصرف روزانه 3-4 وعده غذای کم‌نمک، کم‌چربی، کم کالری همراه با آرامش توصیه می شود.
- ✓ از مصرف چربی های حیوانی و مواد کلسترول دار (کره، پنیر چرب، بستنی کرم دار، زرده تخم مرغ، کله پاچه، دل و جگر) پرهیز کنید.
- ✓ مواد غذایی پرفیبر مثل انواع سبزیجات، کاهو، خیار، گوجه و... را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- ✓ از روغن زیتون در غذاهای خود استفاده کنید.
- ✓ از پرخوری و با شتاب خوردن غذا پرهیزید.
- ✓ گوشت سفید مانند مرغ و ماهی را جایگزین مصرف گوشت قرمز کنید.
- ✓ در پخت غذا به جای سرخ کردن از آب‌پز کردن و کباب کردن استفاده کنید.
- ✓ از گوشت کمتری استفاده کنید و به جای آن از سبزیجاتی مثل کدو، بادمجان، لوبیا، سبب زمینی، میوه و غلات استفاده کنید.
- ✓ بعد از مدتی با آرامش به استراحت بپردازید.



تهیه کننده: واحد آموزش و ICU.OH

تأیید کننده: مدیر گروه داخلی قلب و عروق

تاریخ تدوین: 93/9/10

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 02

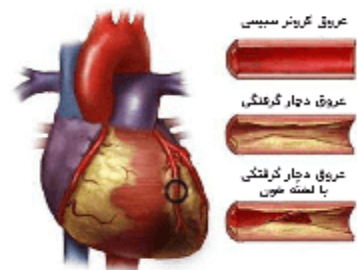
کد: ATH-PSY/ED-124

منبع: کتاب Braunwald's Heart Disease

بیماری شریان کرونر (CAD) یا بیماری عروق کرونر (CHD) هنگامی رخ می دهد که شریان های کرونری بیش از حد تنگ شوند. عروق کرونر وظیفه انتقال اکسیژن و خونرسانی به قلب را برعهده دارند. هنگامی که کلسترول بر روی دیواره شریان های کرونر تجمع می یابد این بیماری توسعه پیدا می کند. این پلاک ها موجب می شود که شریان تنگ شود و رسیدن جریان خون به قلب کاهش یابد. جریان خون با سرعت آهسته می تواند سبب ایجاد لخته شده و تهدید جدی برای حیات باشد.

بیماری شریان کرونری یکی از علل مهم مرگ و میر در جامعه است که علت آن بیشتر به دلیل تصلب شرائین می باشد و با عوامل خطر ساز زیر همراه است:

- بالا بودن چربی های خون
- استعمال دخانیات
- بالا بودن فشار خون



علائم بیماری:

- درد یا احساس ناراحتی در نواحی فوقانی بدن از جمله قفسه سینه، بازوها، شانه ی چپ، پشت، گردن، فک یا شکم و ...
- به سختی نفس کشیدن یا احساس تنگی نفس
- عرق سرد
- احساس سوءهاضمه یا خفگی (که ممکن است به صورت احساس سوزش سر دل باشد)

3 - فعالیت ها

- ✓ روزانه پیاده روی داشته باشید و به تدریج زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید و در پایان آن روز تعداد ضربان قلب خود را در دقیقه کنترل و یادداشت نمایید.
- ✓ از انجام فعالیت های ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.
- ✓ از فعالیتهایی که نیاز به فشار عضلانی زیاد و آزاد شدن ناگهانی انرژی دارد مانند تعویض چرخ ماشین، هل دادن ماشین و بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید.
- ✓ در صورتی که حین فعالیت دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، سرگیجه، ضعف و خستگی اندامها شدید، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و از قرص زیر زبانی استفاده کنید.
- ✓ از ورزشهای سنگین چون تنیس، فوتبال، بسکتبال، والیبال، تردمیل و ژیمناستیک بپرهیزید.
- ✓ فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید.
- ✓ فعالیت جنسی ضربان قلب شما را افزایش می دهد طبق نظر پزشکان زمانیکه شما قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پایین بروید و یا قادر باشید 1-2 کیلومتر راه بروید. بدون هیچ نگرانی فعالیت جنسی خود را می توانید از سر بگیرید در صورت لزوم و احتیاط از یک قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین می توانید قبل از فعالیت در صورت صلاحدید پزشک معالج استفاده نمایید.



آیا می توانیم رانندگی کنیم؟

در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی می کند از آن اجتناب کنید. از رانندگی های طولانی و خسته کننده بپرهیزید در صورت لزوم پس از یک ساعت رانندگی مداوم توقف کرده، چند دقیقه قدم بزنید و سپس ادامه دهید.

آیا می توانیم به کار قبلی خود ادامه دهیم؟

کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز فعالیت های بدن می شود. باید توجه داشت از انجام کارهای سنگین و خسته کننده که باعث احساس ناراحتی و درد قلبی می شود. خودداری کنید افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آنژین صدری می شود.

2-6 هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی، نحوه کار و شغل شما، برای رفتن به سرکارتان آماده می شوید. اگر کار سنگین و پر مخاطره ای دارید باید کار سبکتری را انتخاب نمایید.

در مورد داروها چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- ✓ اگر خوردن دارو را فراموش کردید در زمان بعدی مقدار آن را دو برابر نکنید.
- ✓ از هر گونه تغییر در مقدار مصرف و یا قطع داروها بپرهیزید.
- ✓ ترکیبات نیتروگلیسرین (مثل TNG) آیزوسورباید (زیر زبانی) و نیتروگانتین با عوارض جانبی از قبیل سردرد، تاری دید، و خشکی دهان همراه است که بیمار کم کم به آن عادت می کند.
- ✓ قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین را همیشه همراه داشته باشید و آن را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ✓ قرصهای زیر زبانی در دهان طعمی تند و سوزاننده دارد که نشانه تازگی آن است. اگر



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان
تلفن بیمارستان: 82721
فاکس بیمارستان: 88086095
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir