

بیماران مبتلا به بیماری شریان کرونر



- 2- رژیم غذایی
 - ✓ مصرف روزانه 3-4 وعده غذای کم‌نمک، کم‌چربی، کم کالری همراه با آرامش توصیه می‌شود.
 - ✓ از مصرف چربی‌های حیوانی و مواد کلسترول دار (کره، پنیر چرب، بستنی کرم دار، زرده تخم مرغ، کله پاچه، دل و جگر) پرهیز کنید.
 - ✓ مواد غذایی پر فیبر مثل انواع سبزیجات، کاهو، خیار، گوجه و... را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
 - ✓ از پر خوری 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، سیب زمینی، میوه و غلات استفاده کنید.
 - ✓ بعد از مدتی با آرامش به استراحت بپردازید.

3- فعالیت‌ها

- ✓ 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 فعالیت‌های ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیزید.
- ✓ 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 پرهیزید.
- ✓ 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 و ژیمناستیک پرهیزید.
- ✓ فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید.
- ✓ فعالیت جنسی ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد 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 می‌توانید از سر بگیرید در صورت لزوم و احتیاط از یک قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین می‌توانید قبل از فعالیت استفاده نمایید.

تهیه کننده: واحد آموزش و ICU.OH

تائید کننده: مدیر گروه داخلی قلب و عروق

تاریخ تدوین: 93/9/10

تاریخ آخرین بازنگری: 98/9/10

تاریخ بازنگری بعدی: 99/9/10

ویرایش: 01

کد: ATH-PSY/ED-124

منبع: کتاب Braunwald's Heart Disease

بیماری شریان کرونر (CAD) یا بیماری عروق کرونر (CHD) هنگامی رخ می‌دهد که شریان‌های کرونری بیش از حد تنگ شوند. عروق کرونر وظیفه انتقال اکسیژن و خونرسانی به قلب را برعهده دارند. هنگامی که کلسترول بر روی دیواره شریان‌های کرونر تجمع می‌یابد این بیماری توسعه پیدا می‌کند. این پلاک‌ها موجب می‌شود که شریان تنگ شود و رسیدن جریان خون به قلب کاهش یابد. جریان خون با سرعت آهسته می‌تواند 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 شرایین می‌باشد و با عوامل خطر ساز زیر همراه است:

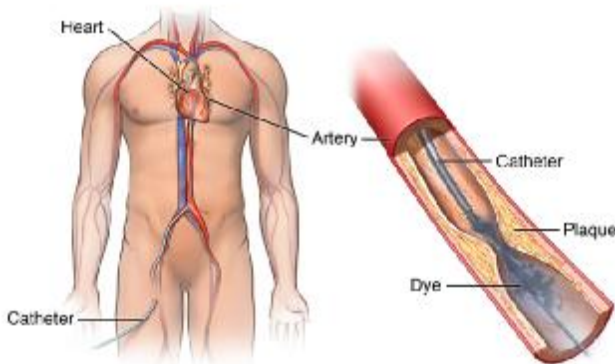
- بالا بودن چربی‌های خون
- استعمال دخانیات
- بالا بودن فشار خون

رعایت برخی نکات بهبودی شما بیماران عزیز را تسریع می‌کند:

1- مراقبت‌ها

- ✓ 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 همیشینی با افراد سیگاری هم دوری کنید.
- ✓ در روزهایی که آلودگی هوا شدید اعلام می‌شود 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 سرگرمی‌های 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 حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ از افزایش وزن خودداری فرمایید.

Coronary angiography



آیا می‌توانیم به کار قبلی خود ادامه دهیم؟

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

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 می‌شوید. اگر کار سنگین و پر مخاطره ای دارید باید کار سبکتری را انتخاب نمایید.

آیا می‌توانیم رانندگی کنیم؟

در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی می‌کند 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.

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 نیتروگلیسیرین (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 می‌کند.

✓ قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین 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 چنین نباشد فاسد شده و باید دور ریخته شود.

✓ قبل از مصرف قرص های پروپرانولول (ایندرال)، متورال یا دیگوکسین، شمارش نبض خود را انجام دهید در صورتی که نامنظم و یا کمتر از 60 بار در دقیقه بود با پزشک خود تماس بگیرید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنیم:

✓ احساس درد و فشار قفسه سینه که با مصرف 3 قرص زیر زبانی در 15 دقیقه تسکین نیابد

✓ کوتاه شدن و به شماره افتادن تنفس

✓ ضعف پا، ورم پا، ورم مچ پا

✓ ضربان قلب نامنظم، تند و کند و احساس طپش قلب هنگام استراحت

✓ غش یا بیهوشی موقت



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir