

دانشگاه علوم پزشکی سمنان

# راهنمای افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر

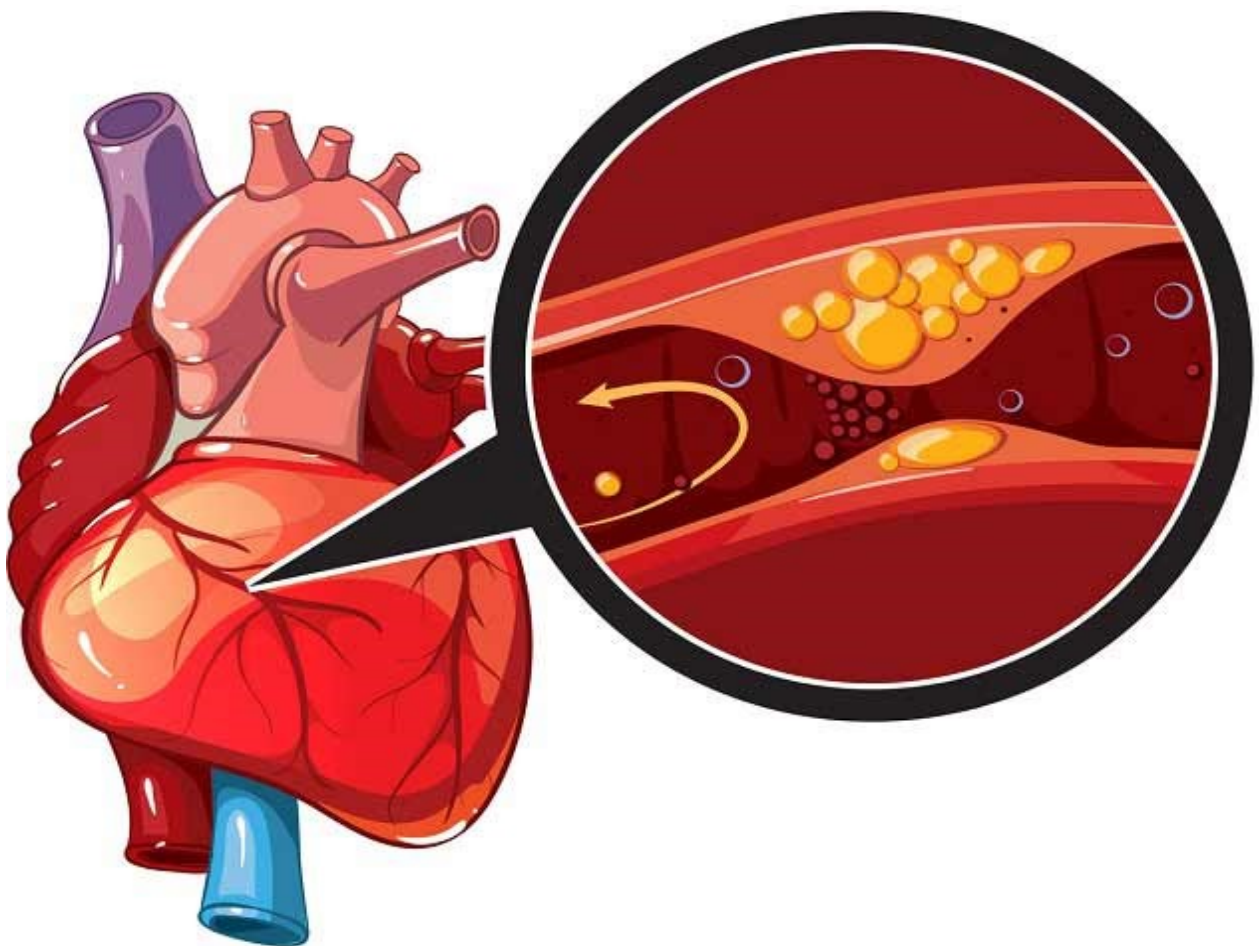


تهیه کننده: اداره پرستاری

خرداد ۱۴۰۳

# شناخت قلب

## دلایل بیماری عروق کرونر



## قلب

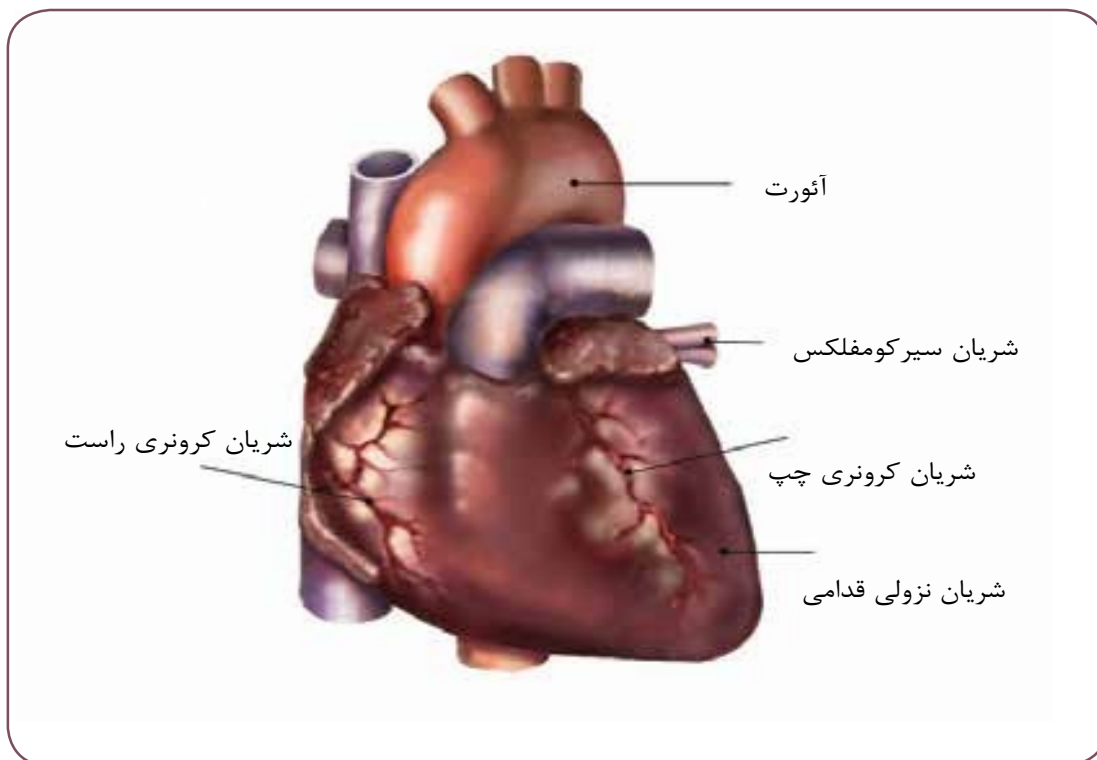
قلب ماهیچه ای است عضلانی که با هر ضربان خون را به تمام قسمت های بدن پمپاژ می کند. اندازه آن تقریباً به اندازه مشت شما است. وزن آن حدود ۳۰۰ گرم است. قلب در حدود ۱۰۰۰۰۰ بار در روز ضربان می زند. این عضو مخروطی شکل بصورت کیسه ای عضلانی تقریباً در وسط فضای قفسه سینه کمی متمایل به جلو و طرف چپ قرار دارد.

### رگ های خونی

رگ های خونی که شریان و ورید نامیده می شوند، خون را به سراسر بدن حمل می کنند. طول رگ های خونی در بدن انسان حدود ۱۱۳۰۰۰ کیلومتر می باشد. شریان، خون حاوی اکسیژن را از قلب به بدن حمل می کند. وریدها خون را به قلب برمی گردانند تا در شش ها دوباره غنی از اکسیژن شوند.

### شریان های کرونر

قلب نیز مانند سایر اندام ها و بافت های بدن نیاز به خونرسانی دارد. خونرسانی به قلب توسط عروق خونی به نام عروق کرونر تامین می شود. شریان های کرونری قبل از ورود به عضله قلب در قسمت بیرونی عضله قرار دارند.

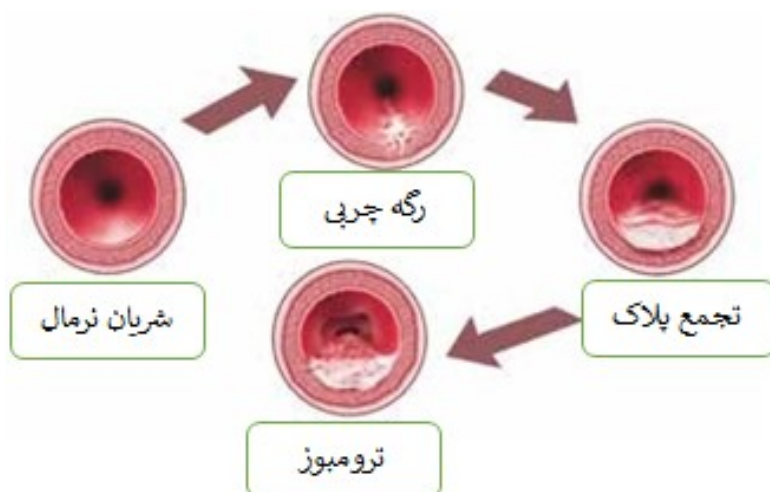


## بیماری قلبی

جریان خون کافی در زمان استراحت و در حین فعالیت برای حفظ عملکرد قلب بسیار مهم است. جریان خون قلب ممکن است در اثر اختلالات مادرزادی و یا اختلالات عروق کرونر کاهش پیدا کند. در بیماری عروق کرونر، یک یا چند شریان کرونر باریک یا تنگ می شود. این بیماری قلب را از دریافت اکسیژن کافی برای پمپاژ خوب باز می دارد. بیماری عروق کرونر می تواند باعث درد قفسه سینه (آنژین صدری)، حمله قلبی (انفارکتوس میوکارد)، توقف ناگهانی قلب (ایست قلبی) گردد.

## آترواسکلروزیس

شریان های عروق کرونر در این بیماری توسط رسوبات چربی باریک و جریان خون محدود می شود. باریک و سخت شدن عروق کرونر تصلب شرائین یا آترواسکلروزیس نامیده می شود. آترواسکلروزیس انباشتگی پلاک روی دیوار داخلی یک شریان با مخلوطی چسبنده از رگه های چربی می باشد که دیواره رگ ها ضخیم و سخت می کند. عروق کرونر و شریان های گردن و عروق پاها اغلب تحت تأثیر آترواسکلروزیس قرار می گیرند در اوایل، شروع و پیشرفت آترواسکلروز کاملاً بدون علامت بوده و تا وقتی حداقل حدود ۶۰ درصد قطر رگ مسدود نشده است معمولاً بیمار علائم بالینی حتی حین فعالیت های متوسط تا شدید ندارد. با افزایش درصد انسداد بتدریج علائم در فعالیت های شدید ظاهر شده و در صورت عدم درمان بتدریج علائم بیمار با سطح فعالیت کمتر ایجاد خواهد شد. انسداد شدید در اکثر افراد علائم ایجاد می کند. اولین علامت بیماری عروق کرونر اغلب درد قفسه سینه ناشی از آنژین است. به دنبال عدم خونرسانی کافی در عضله قلب، درد یا سفتی در قفسه سینه ایجاد می شود که آنژین صدری نامیده می شود. پارگی پلاک و تشکیل لخته منجر به انسداد کامل جریان خون می شود و حمله قلبی اتفاق می افتد. ناحیه ای از عضله قلب که توسط آن شریان تغذیه می شود خون کافی دریافت نمی کند و ایسکمی و در نتیجه آن مرگ عضله قلب ممکن است اتفاق بیفتد.



## آنژین چیست؟

آنژین صدري نشان دهنده ی کاهش جریان خون به قلب است. این به معنای اینست که عضله قلب اکسیژن کافی برای عملکرد خوب دریافت نمی کند. آنژین یک علامت هشدار جدی است. می تواند قبل یا بعد از حمله قلبی یا به تنهایی رخ دهد. حملات آنژین متعدد می توانند عضله قلب را ضعیف کند، بطوری که پمپاژ کافی نداشته و بدن اکسیژن مورد نیاز برای انجام فعالیت های عادی را دریافت نمی کند. استرس می تواند باعث آنژین شود زیرا باعث می شود قلب سخت تر کار کند.

## علائم آنژین چیست؟

علائم آنژین در افراد مختلف و بین جنسها متفاوت است. آنژین صدري با حمله قلبی متفاوت است ، اما هر دو می توانند در اثر تنگ شدن عروق کرونر ایجاد شوند.

❖ درد یا ناراحتی قفسه ی سینه ( احساس فشار، سفتی) ❖ دردی که در سایر نواحی بدن از جمله بالای شکم، شانه ها، بازوها، گردن ، گلو، فک پایین و دندان پخش می شود. ❖ سوء هاضمه ، تهوع ، آروغ زدن ❖ درد مبهم ( در زنان شایع است) ❖ دردی که با استراحت از بین می رود.	درد
❖ تنگی نفس	تنگی نفس
❖ خستگی بدون علت ❖ احساس ضعف	خستگی

## اگر آنژین دارم چه کنم؟

داشتن استراحت یا دارویی به نام نیتروگلیسرین (یا نیترو) معمولا به آنژین کمک می کند. نیتروگلیسرین عروق کرونر را متسع می کند و اجازه می دهد تا خون بیشتری به قلب شما برسد. در صورت ابتلا به آنژین پزشک نیتروگلیسرین تجویز می کند. باید همیشه این دارو را همراه خود داشته باشید.

علائم آنژین پایدار	علائم آنژین ناپایدار
• علائم هر بار به شکل مشابه تکرار می شود • کمتر از ۱۵ دقیقه طول می کشد. • با فعالیت بدنی و ورزش و استرس شروع می شود.	• علائم قابل پیش بینی نیست • بیش از ۱۵ دقیقه طول می کشد. • در هر زمانی حتی در زمان خواب اتفاق می افتد • دردی که قبلا تجربه نکرده اید.

## سکته قلبی چیست؟

حمله قلبی ( انفارکتوس میوکارد ) زمانی اتفاق می افتد که جریان خون از طریق یک یا چند شریان کرونری مسدود شود. انسداد مانع از رسیدن اکسیژن به بخش‌هایی از قلب می شود. عدم خونرسانی کافی به یک قسمت از عضله قلب باعث آسیب آن قسمت می شود. هرچه درمان سریعتر انجام شود آسیب کمتری به عضله قلب وارد خواهد شد. انفارکتوس میوکارد یا MI آسیب یا مرگ بخشی از عضله قلب است. آسیب ناشی از عدم جریان خون از طریق عروق کرونر است که می تواند به یکی از سه دلیل زیر باشد:

- آترواسکلروزیس: تصلب شرایین
- ترومبوز: لخته خون
- اسپاسم عروق کرونر: انقباض شدید و متوقف شدن جریان خون

## علائم شایع سکته قلبی چیست؟

- ناراحتی و درد در قفسه سینه که با استراحت و مصرف نیتروگلیسرین تسکین پیدا نمی کند. ( احساس فشار، فشردن، درد، سوزش یا سنگینی)
- تعریق
- ناراحتی قسمت بالای بدن (گردن، فک، شانه، بازوها، پشت)
- حالت تهوع
- تنگی نفس ( افراد دیابتی معمولاً فقط به تنگی نفس دچار می شوند. )
- سبکی سر، ضعف، خستگی

## اگر این علائم را داشتید:

- ✓ فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ✓ تمام فعالیت ها را متوقف کنید و در هر موقعیتی که راحت تر است بنشینید یا دراز بکشید.
- ✓ اگر نیتروگلیسرین مصرف می کنید، دوز همی شگی خود را مصرف کنید.
- ✓ اگر حساسیت به آسپرین ندارید یک قرص ۳۲۵ میلی گرمی یا دو قرص ۸۱ میلی گرمی ASA را بجوید و قورت دهید.
- ✓ داروهای ضد درد دیگر مانند استامینوفن یا ایبوپروفن را به جای آسپرین نخورید.
- ✓ آسپرین را جایگزین مراقبت های پزشکی نکنید.
- ✓ استراحت کنید و منتظر بمانید تا خدمات فوریت های پزشکی (EMS) برسد.

✓ فهرستی از داروهای خود را در کیف پول خود و با تلفن همراه داشته باشید. تا این اطلاعات را در اختیار پرسنل اورژانس قرار دهید.

### آنژین چه تفاوتی با سکته قلبی دارد؟

آنژین یک حمله قلبی نیست، اما آنژین ممکن است به حمله قلبی تبدیل شود. تفاوت اصلی بین آنها آسیب قلبی است. آنژین باعث آسیب یا مرگ عضله قلب نمی شود، اما حمله قلبی منجر به آسیب یا مرگ سلول های عضله قلب می شود. به همین دلیل است که شما باید فوراً برای درمان اقدام کنید.

حمله قلبی	آنژین	
معمولاً در استراحت	هنگام ورزش، استرس، مصرف غذای حجیم، سرمای شدید	چه مواقعی اتفاق می افتد؟
در هر دو مشابه است. مثل درد و ناراحتی در قفسه سینه و تنگی نفس و...		چه حالتی را تجربه می کنید؟
حالت تهوع، استفراغ، ضعف، خستگی، تعریق	سرگیجه، رنگ پریدگی، ضعف	نشانه های همراه
بیش از ۳۰ دقیقه	سه تا پنج دقیقه و ندرتاً بیش از ۱۵ دقیقه	چقدر طول می کشد؟
استراحت و نیتروگلیسرین کمکی نمی کند.	استراحت، نیتروگلیسرین	چه چیزی علائم را کاهش می دهد؟
کمبود طولانی اکسیژن برای عضله قلب	کمبود موقتی اکسیژن	دلایل ایجاد آن چه می باشد؟
آسیب کوچک یا بزرگ روی ماهیچه قلب. این آسیب ممکن است دائمی باشد اگر شما برای رسیدن به بیمارستان خیلی تاخیر داشته اید.	هیچ آسیبی نمی بیند.	چه اتفاقی برای قلب می افتد؟

## عوامل خطر برای بیماری عروق کرونر

عوامل خطر بیماری قلبی شرایط یا عاداتی هستند که احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهند برخی از عوامل خطر برای بیماری عروق کرونر را می توان با اصلاح سبک زندگی تغییر داد و برخی دیگر را نمی توان تغییر داد.

### وضعیت های پزشکی که عوامل خطر محسوب می شود

- ✓ بیماری فشار خون
- ✓ هایپر لیپیدمی (افزایش چربی خون بخصوص کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم LDL)
- ✓ دیابت
- ✓ پره اکلامپسی (زنانی که در دوران بارداری دچار پره اکلامپسی شده اند، در معرض خطر افزایش فشار خون و بیماری قلبی هستند)

### عوامل خطری که در اثر سبک زندگی ایجاد می شود:

- ✓ چاقی
- ✓ عدم فعالیت بدنی
- ✓ سیگار کشیدن ، مصرف تنباکو، قلیان
- ✓ مصرف الکل
- ✓ استرس
- ✓ رژیم غذایی نا سالم

### عوامل غیر قابل تغییر

- ✓ سن و جنسیت
- ✓ سابقه خانوادگی
- ✓ عوامل نژادی

## فشار خون

در شرایطی که فشار خون بالاست قلب سخت تر از حالت عادی کار می کند. فشار خون باعث ضعیف شدن دیواره عروق قلب و بیماری قلبی می شود.

### افزایش چربی خون

سه نوع اصلی چربی (لیپیدها) به طور معمول در خون و سلول های بدن یافت می شوند:

- کلسترول LDL را کلسترول بد می نامند زیرا می تواند تشکیل پلاک (آترواسکلروز) را افزایش دهد. سطح کلسترول LDL بالا خطر حمله قلبی شما را افزایش می دهد.
- کلسترول HDL را کلسترول خوب می نامند زیرا به انتقال کلسترول بد (LDL) به کبد برای تجزیه کمک می کند. سطوح پایین کلسترول HDL خطر حمله قلبی را افزایش می دهد و سطوح بالای آن خوب است.

• تری گلیسیرید نوعی چربی است (نه نوعی از کلسترول). بدن شما مقداری کالری را به آن تبدیل می کند . کلسترول در تمام سلول های بدن یافت می شود. بدن شما بیشترین کلسترول مورد نیاز را خودش در خون می سازد فقط یک پنجم آن از غذا تامین می شود.

## دیابت

دیابت وضعیتی است که زمانی ایجاد می شود که بدن انسولین کافی تولید نمی کند یا از انسولین به خوبی استفاده نمی کند. بنابر این قند خون ناشتا از ۱۰۶ بیشتر خواهد بود. انسولین یک هورمون است. قند را در خون تجزیه می کند و آن را تبدیل به انرژی برای بدن شما می کند. اگر بدن شما انسولین کافی تولید نکند یا نتواند از آن استفاده کند آنگاه شما قند خون بالا خواهید داشت. قند خون بالا باعث افزایش پلاک می شود. باریک شدن شریان ها(آترواسکلروز)خطر ابتلا به فشار خون، سکتة مغزی و حمله قلبی را افزایش می دهد.

## پره اکلامپسی

زنانی که در دوران بارداری دچار پره اکلامپسی شده اند، در معرض خطر افزایش فشار خون و بیماری قلبی هستند.

## عوامل خطر سبک زندگی

### چاقی

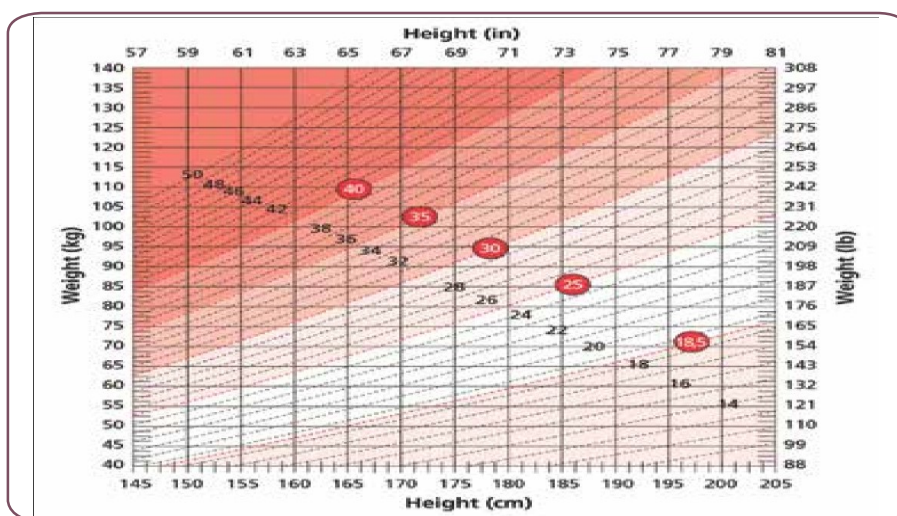
اضافه وزن یک عامل خطر برای بیماری قلبی است. دستیابی و حفظ سلامت وزن می تواند خطر سکتة قلبی را کاهش دهد. همچنین می تواند به کنترل فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت کمک کند.

شما می توانید وزن خود را به دو روش ارزیابی کنید:

❖ BMI(شاخص توده بدنی)

❖ اندازه گیری دور کمر

اضافه وزن ریسک بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد. خصوصا اگر تجمع چربی در ناحیه دور شکم وجود داشته باشد.

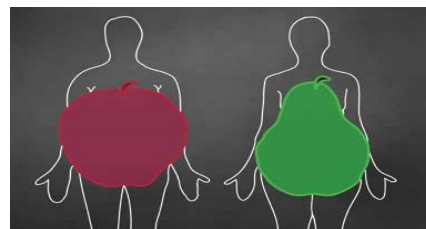


یک راه برای فهمیدن اینکه وزن شما در محدوده نرمال قرار دارد یا نه اندازه گیری BMI می باشد . معیار BMI یا Body mass index به معنای شاخص توده بدنی می باشد . این معیار بر اساس قد و وزن بوده و با در نظر گرفتن نسبت قد و وزن مشخص می کند وزن شخص در محدوده نرمال قرار دارد یا خیر. چنانچه شاخص توده بدنی یا BMI بالاتر از ۲۵ باشد، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ ، بیماری های قلبی و سکتته بیشتر می شود. ردیف افقی جدول قد و ردیف عمودی جدول وزن را مشخص کرده و محل تقاطع این دو عدد شاخص توده بدنی می باشد.

معیار دیگری که وجود دارد اندازه دور کمر است . تخمین خطر حمله قلبی براساس دور کمر به این صورت است:

جنس	خطر	خطر قابل توجه
مرد	بیش از ۹۴ سانتی متر	بیش از ۱۰۲ سانتی متر
زن	بیش از ۸۰ سانتی متر	بیش از ۸۸ سانتی متر

در افرادی که فرم بدن سیب دارند (چاقی در ناحیه شکم) نسبت به افراد با بدن گلابی شکل (چاقی در ناحیه باسن) خطر ابتلا به بیماری قلبی بیشتر است. البته برخی از نژاد ها یا افرادی که عوامل خطر دیگری دارند ممکن است حتی با وجود اندازه ی دور کمر نرمال در معرض خطر هستند.



## الکل

نوشیدن بیش از حد الکل یک عامل خطر برای فشار خون بالا، افزایش وزن و بیماری قلبی است. الکل همچنین ممکن است باعث تداخل دارویی شود.

## عدم فعالیت بدنی کافی

ورزش نکردن می تواند باعث بیماری قلبی و دیابت شود و همچنین باعث می شود کلسترول خوب (HDL) کاهش پیدا کند.

## مصرف سیگار و تنباکو

مصرف سیگار یکی از عوامل مهم و شناخته شده برای انسداد عروق قلبی است. در کنار ایجاد تنگی عروق کرونر ، مشخص شده که دود سیگار می تواند موجب پاره شدن پلاک های چربی داخل رگ قلب و لخته شدن ناگهانی خون در عروق کرونر شده و سکتته حاد قلبی ایجاد نماید. این موضوع در افرادی که سیگاری نیستند ولی در معرض دود سیگار سایر افراد قرار دارند هم صادق است. به همین دلیل یکی از بهترین اقدامات برای کاهش خطر حملات قلبی و پیشگیری از تکرار حملات بعدی ، قطع مصرف سیگار و دخانیات است.

## چرا سیگار کشیدن می تواند باعث فشار خون بالا و نامنظم شدن ضربان قلب می شود؟

### ۱. نیکوتین

نیکوتین یک داروی اعتیاد آور موجود در سیگار می باشد که باعث افزایش فشار خون شده و بر روی مغز و عضلات تاثیر گذار است.

### ۲. مونوکسید کربن:

مونوکسید کربن یک گاز سمی می باشد که با گرفتن جای اکسیژن در خون باعث کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن به قلب و اعضای بدن می شود.

سیگارهای الکترونیکی در ابتدا برای کمک به ترک سیگار ابداع شدند. مطالعات متعددی نشان داده اند که استفاده از این وسایل می تواند به اندازه خود سیگار مضر باشد و اصولاً توصیه نمی شوند. در کنار بخارات نیکوتین موجود در دود ویپ، مکرراً مدارهای الکترونیکی این سیگارها موجب صدمه به ریه و سوختگی و انفجار شده اند. از سوی دیگر مصرف این نوع از سیگار در بین جوانان و افراد غیر سیگاری به سرعت در حال گسترش بوده و می تواند زمینه ساز مصرف سیگار و اعتیاد هم باشد. لذا استفاده از سیگار الکترونیکی به جای سیگار عادی توصیه نمی شود. انتشارات دانشگاه آکسفورد سال ۲۰۲۲ اولین عامل سکتة قلبی در افراد زیر ۴۵ سال را سیگار کشیدن بیان کرده است.

## استرس و فشار عصبی

افرادی که برای مدت طولانی استرس دارند، کلسترول و فشار خون بالاتری دارند.

## رژیم غذایی نا سالم

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید برای محافظت از سلامت خود انجام دهید. یک رژیم غذایی سالم می تواند با بهبود سطح کلسترول، کاهش فشار خون، کمک به مدیریت وزن بدن و کنترل قند خون به کاهش خطر بیماری قلبی و سکتة کمک کند.

## عوامل خطر برای بیماری عروق کرونر که نمی توانید آنها را کنترل کنید

### سن و جنس

مردان در هر سنی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند. خطر آنها بعد از ۵۵ سالگی افزایش می یابد. زنان تا زمانی که به یائسگی نرسند، خطر ابتلا به بیماری قلبی در آنها کمتر است زیرا پس از یائسگی، استروژن کمتری تولید می کنند. هورمون هایی مانند استروژن بر بیماری قلبی و سکتة مغزی تاثیر دارد. بیماری قلبی نیز بسته به زن یا مرد بودن، می تواند به طرق مختلف بروز کرده و پیشرفت کند.

## سابقه خانوادگی

ابتلا اقوام نزدیک مرد قبل از ۵۵ سالگی یا ابتلا اقوام نزدیک زن قبل از یائسگی به بیماری قلبی، خطر ابتلا فرد به بیماری عروق کرونر را بیشتر می کند.

## عوامل بومی و نژادی

افراد آفریقایی یا آسیای جنوبی نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عروق کرونر هستند.

کارهایی که می توانید برای کاهش خطر انجام دهید

### ❖ کنترل و مدیریت فشار خون

دستگاه فشار خون مناسب تهیه کنید و استفاده از آن را یاد بگیرید. میزان فشار خون نرمال را بشناسید. برنامه غذایی سالم داشته باشید. مصرف نمک را محدود کنید. اضافه وزن را کنترل کنید. فعالیت بدنی کافی (۱۵۰ دقیقه در هفته) داشته باشید. استرس خود را مدیریت کنید و یا آن را کاهش دهید. سیگار را ترک کنید.

### ❖ کنترل سطح کلسترول و تری گلیسیرید خون

از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. مصرف الکل را محدود کنید. فعالیت بدنی منظم (۱۵۰ دقیقه در هفته) داشته باشید. سیگار را ترک کنید. داروهای کاهنده فشار خون را منظم مصرف کنید.

### ❖ کنترل دیابت

وزن مناسب خود را حفظ کنید. رژیم غذایی مناسب داشته باشید. برای کنترل میزان قند خون خود در محدوده طبیعی با تیم مراقبت بهداشتی خود همکاری کنید. اندازه گیری قند خون را یاد بگیرید. در صورت قند خون بالا پزشک خود را مطلع کنید. فعالیت بدنی مناسب (۱۵۰ دقیقه در هفته) داشته باشید.

### ❖ ترک سیگار

ترک سیگار یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای کاهش خطر حمله قلبی انجام دهید. در عرض یک سال، خطر حمله قلبی به نصف کاهش می یابد. در عرض ۱۰ تا ۱۵ سال، خطر حمله قلبی شما به اندازه فردی است که هرگز سیگار نکشیده است.

### ❖ پره اکلامپسی

زنان مبتلا به پره اکلامپسی باید از نظر فشار خون بالا، چاقی، استعمال دخانیات و کلسترول خون بالا در طول بارداری و بعد از آن غربالگری شوند و تحت درمان قرار گیرند

❖ فعالیت بدنی کمظم داشته باشید.

❖ نوشیدن الکل را به حداقل برسانید.

## چه چیز دیگری را باید در مورد بیماری قلبی بدانید؟

### داروهای حاوی استروژن

داروهای حاوی استروژن - هورمون زنانه، خطر حمله قلبی را افزایش می دهند. درمان جایگزینی هورمونی (معمولاً برای علائم یائسگی تجویز می شود) و بسیاری از قرص های ضد بارداری حاوی استروژن هستند. زنان سیگاری بالای ۳۵ سال بیشترین خطر را دارند. اگر از قرص های ضد بارداری یا درمان جایگزین هورمونی استفاده می کنید، مزایا و خطرات آن را با پزشک خود در می ان بگذارید.

### آپنه خواب

آپنه خواب یک عارضه پزشکی جدی است که می تواند باعث توقف و شروع تنفس چندین بار در هنگام خواب شود. ارتباط قوی بین آپنه خواب و فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی وجود دارد. حتی مکث های کوتاه در تنفس هنگام خواب برای قلب سخت است زیرا میزان اکسیژنی که به قلب می رسد را کاهش می دهد. درمان آپنه خواب بسیار مهم است، بنابراین اگر فکر می کنید ممکن است شما یا همسرتان به آن مبتلا شده باشید، با یک پزشک صحبت کنید.

### ضربان قلب غیر طبیعی (آریتمی)

آریتمی ضربان یا ریتم غیر طبیعی قلب است. ضربان قلب ممکن است خیلی سریع، خیلی کند یا منظم نباشد. کمبود جریان خون به قلب می تواند باعث آریتمی شود. آریتمی ممکن است برای مدت کوتاهی طول بکشد. ممکن است خیلی مهم نباشد، یا ممکن است بسیار خطرناک باشد.

### بیماری شریان محیطی چیست؟

بیماری شریان محیطی (PAD) سخت شدن شریان ها (آترواسکلروز) خارج از قلب است که جریان خون را کاهش می دهد. PAD اغلب پاها را تحت تأثیر قرار می دهد همچنین می تواند آئورت (شریان اصلی بدن) و شریان هایی که به مغز، بازوها، کلیه ها و معده می روند را تحت تأثیر قرار دهد.

PAD یک بیماری جدی است. خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد. حتی می تواند منجر به از دست دادن یک پا شود. پیدا کردن و درمان زودهنگام بیماری شریان محیطی می تواند خطر حمله قلبی، سکته مغزی و از دست دادن اندام را کاهش دهد.

### علل بیماری عروق محیطی چیست؟

علل بیماری عروق محیطی مانند بیماری عروق کرونر است. هرچه فاکتورهای خطر بیشتری داشته باشید، ریسک ابتلای شما بیشتر است.

علائم شایع بیماری شریان محیطی چیست؟

بیماری شریان محیطی به کندی و در طی سالیان متمادی ایجاد می شود. در مراحل اولیه، اکثر افراد هیچ علامتی ندارند. در نهایت بسیاری از افراد مبتلا به بیماری شریان محیطی این موارد را تجربه خواهند کرد:

✓ گرفتگی، خستگی یا درد (لنگش)

✓ درد در پا یا انگشت پا که خواب شما را مختل می کند

✓ بریدگی ها یا زخم های روی پاها که فقط به آرامی (دو تا سه ماه) بهبود می یابند یا اصلاً بهبود نمی یابند.

در صورت داشتن هر گونه درد در ساق پا، ران یا باسن بسیار مهم است که با پزشک صحبت کنید. درد ممکن است علامت هشدار دهنده بیماری شریان محیطی باشد.

## شناخت دارو های قلبی



داروهایی که برای شما تجویز شده است به بهبودی قلب شما کمک می کند و شما را از آسیب بیشتر محافظت می کند. افرادی که در دراز مدت داروهای خود را طبق تجویز منظم مصرف می کنند داروهای کمتری دارند و کمتر دچار حملات قلبی شده و خطر ناشی از بیماری قلبی در آنها کمتر است. اگر بدون اینکه پزشکتان به شما بگوید داروی مصرفی را قطع کنید خود را از مزایای آن محروم نموده اید. داروهایی که برای شما تجویز شده است ممکن است لازم باشد تا آخر عمر مصرف کنید پس اگر در مورد هر کدام از داروهایی که مصرف می کنید سوال یا نگرانی داشتید با پرستار یا پزشک خود صحبت کنید.

## داروها در بیمارستان

وقتی که به بیمارستان مراجعه می کنید احتمالاً داروهایی به شما داده می شود:

- ممکن است از شما بخواهند یک یا چند قرص آسپرین را بجوید و قورت دهید این داده اثر ضد پلاکت دارد و لخته را حل می کند. البته ممکن است بعداً داروی ضد پلاکت قوی تری داده شود.
- نیترو گلیسرین که اثر گشاد کننده عروق قلبی دارد و سریع الاثر می باشد ممکن است بصورت اسپری یا قرص زیر زبانی به شما داده شود.
- داروهای ضد انعقاد که بصورت وریدی یا زیر جلدی تزریق می شوند و خون را رقیق کرده و از پیشرفت لخته جلوگیری می کند.
- برای درمان برخی از انواع حمله های قلبی باید از داروهای لخته شکن که ترومبولیتیک نامیده می شوند، استفاده کرد. در مواردی که نمی توان از آنژیوگرافی استفاده کرد درمان ترومبولیتیک استفاده می شود.
- اگر تصمیم به انجام آنژیوگرافی برای شما گرفته شود ممکن است برای آرامش شما داروهایی با خاصیت خواب اوری داده شود.

اگر در مورد هر یک از داروهایی که در بیمارستان به شما داده شده سوال یا نگرانی دارید با داروساز، پزشک پرستار یا پزشک خود صحبت کنید.

## داروها هنگام خروج از بیمارستان

شما با دستورات دارویی از بخش ترخیص می شوید داروهایی که برای شما تجویز می شود ممکن است از دسته داروهای زیر باشد. مصرف منظم داروها در بهبود شما و پیشگیری از بروز سکتة ی مجدد موثر می باشد.

برخی از داروهایی که برای شما تجویز می شود باید تا آخر عمر مصرف شوند. مهم است که آنها را دقیقاً همانطور که به شما گفته شده است مصرف کنید. قطع داروهای قلبی بدون اطلاع پزشک خطر ابتلا به یک حمله قلبی دیگر و مرگ را افزایش می دهد.

عوارض جانبی و اقدامات احتیاطی	نام دارو ها	دسته دارویی
<p>تپش قلب، فشارخون پایین، تورم، کوفتگی، تورم مچ پا سوزش سر دل، حالت تهوع ، سرگیجه یا سردرد،</p> <p>اگر در شروع مصرف وراپامیل دچار یبوست شدید برای تجویز ملین با پزشک خود مشورت بگیرید و از غذاهای پرفیبر استفاده کنید.</p>	<p>دیلتیازم نیکاردیپین نیفدیپین وراپامیل ایسرادیپین نیسولدپین آملودیپین</p>	<p><b>کلسیم بلاکر ها</b></p> <p>با شل کردن عروق خونی و افزایش عرضه خون و اکسیژن به قلب ، درد قفسه سینه را تسکین می دهند.</p>
<p>نبض کمتر از ۶۰، اندام های سرد، فشار خون پایین، اسهال ، حالت تهوع، سرگیجه، خستگی از عوارض خفیف آن می باشد که معمولا این عوارض با گذشت زمان از بین می رود .</p> <p>در صورت سابقه آسم پزشک را مطلع کنید.</p> <p>در صورت بروز مشکلات تنفسی، تورم پاها ، افسردگی و کابوس با پزشک مشورت کنید. از قطع ناگهانی دارو پرهیز کنید.</p> <p>ممکن است در طول مصرف میزان قند خون را بطور کاذب تغییر دهد.</p>	<p>آتنولول کارودیلول متوپرولول سوتالول پروپرانولول پنبوتولول بیزوپرولول</p>	<p><b>بتا بلاکرها</b></p> <p>برای درمان فشارخون بالا یا نارسایی قلبی یا کنترل ضربان نامنظم یا آنژین می باشد. باعث ریلکس شدن عضلات قلب و کاهش ضربان قلب و کاهش نیاز عضله قلب به اکسیژن می شود.</p> <p>از قلب در برابر استرس و ضربان قلب غیر نرمال محافظت می کند .</p> <p>از آنژین صدری جلوگیری می کند</p>
<p>- سرفه خشک، خشکی دهان ، تورم در مچ پا، فشار خون پایین، بثورات پوستی از عوارض این دارو هاست .</p> <p>ممنوع در بارداری می باشد.</p> <p>- از مصرف خودسرانه مسکن در دوره ی مصرف این داروها پرهیز کنید.</p>	<p>کاپتوپریل انالاپریل رامی پریل</p>	<p><b>مهارکننده های سیستم رنین آنژیو تانسین (ACE)</b></p> <p>برای درمان فشار خون بالا و نارسایی احتقانی قلب با شل کردن رگ های خونی و کاهش احتباس نمک و آب عمل می کند.</p> <p>پمپاژ خون را برای قلب آسان می کند ،</p>

<p>-اگر در صورت دهان یا گلو دچار تورم شدید فوراً به پزشک مراجعه کنید.</p> <p>-پتاسیم خون شما افزایش می یابد در مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا احتیاط کنید.</p>		<p>فشار خون را پایین می آورد</p> <p>از عضله ضعیف محافظت می کند .</p> <p>از کلیه افراد دیابتی و بیماران کلیوی محافظت می کند.</p>
<p>-سرفه خشک، خشکی دهان ، تورم در مچ پا، فشار خون پایین، بثورات پوستی از عوارض این دارو هاست .</p> <p>-ممنوع در بارداری می باشد.</p> <p>-از مصرف خودسرانه مسکن در دوره ی مصرف این داروها پرهیز کنید.</p> <p>-اگر در صورت دهان یا گلو دچار تورم شدید فوراً به پزشک مراجعه کنید.</p> <p>-پتاسیم خون شما افزایش می یابد در مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا احتیاط کنید.</p>	<p>لوزارتان</p> <p>والزارتان</p> <p>تلمی زارتان</p> <p>ایربزارتان</p> <p>آزیلسارتان</p>	<p><b>مسدود کننده گیرنده آنژیوتانسین (ARBs)</b></p> <p>پمپ خون را برای قلب آسان می کند .</p> <p>فشار خون را کاهش می دهد.</p> <p>از عضله ضعیف محافظت می کند .</p> <p>از کلیه افراد دیابتی و بیماران کلیوی محافظت می کند.</p>
<p>-حساسیت به نور، وزوز گوش، افت فشارخون وضعیتی و سرگیجه از عوارض این دسته داروست.</p> <p>استفاده از کرم ضد آفتاب و کلاه و عینک محافظ توصیه می شود.</p> <p>این دارو همراه با غذا یا شیر مصرف شود.</p> <p>برای پیشگیری از سرگیجه تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده را به آرامی انجام دهید.</p>	<p>هیدروکلر تیازید</p> <p>فوروزامید</p> <p>اسپیرونولاکتون</p> <p>استازولاماید</p>	<p><b>دیورتیک ها</b></p> <p>با افزایش ادرار مقدار مایع باقیمانده در بدن را کاهش می دهند.</p>

<p>-اسپیرونولاکتون و هیدرو کلر تیازید ذخیره پتاسیم را زیاد می کنند. بقیه ی داروهای ادرار آور ذخیره پتاسیم را کم میکنند.</p> <p>بصورت دوره ای الکترولیت ها مثل پتاسیم خون را چک کنید.</p>		
<p>-هنگام مصرف درحالت نشسته یا خوابیده قرار بگیرید.</p> <p>-در مصرف داروهای درمان اختلال جنسی (ویاگرا، رواتیو، تدالافیل) با پزشک مشورت کنید زیرا ممکن است موجب کاهش فشار خون شدید و دید غیر طبیعی شود.</p> <p>قرص های پرل زیر زبانی حتما در بسته بندی نگه داری شود. دور از نور و رطوبت حفظ شود</p>	<p>ایزوسورباید دینیترات نیتروگلیسیرین(پماد، قرص، اسپری)</p>	<p><b>نیتروگلیسیرین</b></p> <p>برای پیشگیری و یا کنترل آنژین می باشد. با شل کردن رگ های خونی به ویژه در شریان های قلب موجب افزایش اکسیژن رسانی به عضله قلب می شود.</p>
<p>سیر بیش از حد مصرف نشود با دارو های ضد انعقاد تداخل دارد.</p> <p>-آزمایشات دوره ای PT,PTT,INR چک شود.</p> <p>-هر گونه خونریزی مثل خونریزی از لثه و بینی را به پزشک اطلاع دهید.</p> <p>-مصرف سبزیجات حاوی برگ های سبز مانند کاهو ، کلم بروکلی ، اسفناج و سبزی خوردن در دوره مصرف وارفارین متعادل باشد</p>	<p>وارفارین هپارین انوکسپارین آپیکسابان ریواروکسابان دابیگاتران</p>	<p><b>داروهای ضد انعقاد</b></p> <p>با رقیق کردن خون از تشکیل لخته در رگ های خونی جلوگیری می کند. و خطر سکته قلبی را کاهش می دهد. در بیمارانی که دارای لخته در ریه ها، لخته در پاها، دریچه قلب مصنوعی، استنت و بیمارانی که ضربان قلب نامنظم دارند تجویز می شود.</p>
<p>-همراه غذا مصرف شود.</p> <p>-ممکن است عوارض زخم گوارشی، خونریزی معده و کبودی های در بدن ایجاد کند.</p> <p>-از مصرف مسکن هایی مثل ایبو بروفن و</p>	<p>آسپرین پلاویکس دیپیریدامول</p>	<p><b>داروهای ضد پلاکت</b></p> <p>از چسبیدن پلاکت به هم و تشکیل لخته جلوگیری می کند. از استنت ها در برابر لخته محافظت میکند</p>

<p>دیپلکوفناک بدون تجویز پزشک پرهیز شود -تا پایان عمر مصرف شود.</p>		
<p>-آزمایشات کبدی چک شود. برنامه غذایی کم چرب و برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت استفاده همزمان با دیگوکسین با پزشک مشورت شود. -اگر با مصرف این داروها دچار درد عضلانی شدید با پزشک مشورت کنید. -معمولا تا پایان عمر تجویز می شود.</p>	<p>آتوروستاتین لوواستاتین روزاواستاتین سیمواستاتین پراواستاتین</p>	<p><b>داروهای کاهش کلسترول (استاتین ها)</b> باعث کاهش تولید کلسترول در کبد می شود.</p>
<p>-باعث ایجاد گر گرفتگی می شود. -اسهال ، حالت تهوع، یبوست ، درد شکمی و گرفتگی عضلات ممکن است داشته باشید. -آنزیم های کبدی چک شود. -همزمان با مصرف این در مصرف الکل احتیاط کنید.</p>	<p>جم فیبروزیل کلستیرامین</p>	<p><b>جداکننده اسید صفراوی متابولیسم و دفع کلسترول</b> بطور خاص در بیمارانی که TG و LDL بالاتری دارند مصرف می شود</p>
<p>-اسهال ، از دست رفتن اشتها ، حالت تهوع، استفراغ از عوارض آن است . -سردرد یا مشکلات بینایی را سریعا به پزشک گزارش کنید. در صورت ضربان قلب زیر ۶۳ به پزشک اطلاع داده شود. به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند : سبزیجات خام ، میوه ها ، سیوس ، داروهای آنتی اسید (شربت معده)، داروهای ضد اسهال و ملینها</p>	<p>دیگوکسین</p>	<p><b>دیژیتال</b> پمپاژ قلب را تقویت می کند. هدایت یا سیستم الکتریکی قلب را کند می کند تا از ضربان نا منظم و سریع قلب جلوگیری کند.</p>

<p>باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.</p> <p>مصرف همزمان دارو های ادرار آور با دیژیتال ممکن است در افراد بالای ۶۰ سال، مشکلات کبدی و کلیوی ایجاد کند.</p>		
<p>عوارض شایع: کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون، عوارض ریوی، سرگیجه، حالت تهوع، خستگی و بیحالی</p>	<p>آمیودارون کینیدین سوتالول پروپافنون</p>	<p><b>داروهای ضد آریتمی</b></p> <p>از ایجاد بی نظمی های ضربانات قلبی جلوگیری می کنند</p>

### زمان و نحوه مصرف نیتروگلیسیرین (قرص یا اسپری)

نیتروگلیسیرین برای تسکین درد قفسه سینه که ناشی از آنژین یا حمله قلبی است ، استفاده می شود.

یک قرص زیر زبان خود قرار دهید اگر از پرل استفاده می کنید ابتدا آن راسوراخ کرده بعد در بین گونه ولته ی خود قرار دهید. یا می توانید از یک پاف اسپری استفاده کنید. در صورتی که چندین روز است که اسپری استفاده نشده است ، قبل از مصرف در هوا اسپری کنید و مطمئن شوید که خالی نباشد. از قورت دادن و جویدن قرص و بلعیدن محتوی اسپری خودداری کنید. بعد از مصرف نیترو گلیسیرین داروی مسکن دیگری مصرف نکنید.

سیگار یا الکل مصرف نکنید تداخل آن با دارو می تواند برای شما خطرناک باشد. سردرد و سرگیجه بعد از مصرف نیتروگلیسیرین عارضه شایع اما بی خطر می باشد وبعد از مدتی برطرف می شود.

اگر بعد از ۵ دقیقه از مصرف نیتروگلیسیرین درد یا ناراحتی برطرف نشد، دوز را تکرار کنید. اگر درد یا ناراحتی ۵ دقیقه بعد از دوز دوم نیز ادامه داشت فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. هرگز برای رسیدن به بیمارستان خودتان رانندگی نکنید.

همیشه مقداری از داروی خود را همراه خود داشته باشید. مطمئن شوید که یکی از اعضای خانواده یا افراد نزدیک محل داروهای شما را می دانند. نیتروگلیسیرین در محل های خیلی گرم و خیلی سرد خاصیت خود را ازدست می دهد پس در مکان مناسب آن را نگه داری کنید. دارو در جای خشک و خنک و دور از نور نگه داری شود. اگر قرصی را از ظرف اصلی خود خارج کردید و در محلی که همراه شما باشد قرار داده اید باید بعد سه ماه آن را تعویض کنید زیرا احتمالاً در معرض مواردیکه دارو را بی اثر می کند قرار گرفته است.

## دستورالعمل نگهداری از قرص نیتروگلیسرین

- ✓ قرص ها را در بطری شیشه ای قهوه ای کوچک اصلی نگهداری کنید و درب آن را محکم بسته نگه دارید.
- ✓ قرص ها را در جای خشک و خنک نگهداری کنید، نه در کابینت یا بالای یخچال.
- ✓ هنگامی که از خانه دور هستید، تعداد کمی قرص را در یک بطری شیشه ای قهوه ای رنگ در جیب یا کیف خود حمل کنید
- ✓ هنگامی که از قرص نیتروگلیسرین استفاده می کنید، آن را زیر زبان خود قرار دهید. اگر آن را قورت دهید تاثیر مناسبی نخواهد داشت.
- ✓ فقط از بطری هایی استفاده کنید که مخصوص نگهداری قرص های نیتروگلیسرین هستند.

## دستورالعمل استفاده و نگهداری از اسپری نیتروگلیسرین

- ✓ هنگام خرید اسپری یا زمانی که چند روز یا بیشتر از آن استفاده نشده است، با اسپری کردن در هوا از سالم بودن و خالی نبودن آن اطمینان حاصل کنید.
- ✓ قوطی را قبل از استفاده تکان ندهید وگرنه ممکن است دوز کامل دریافت نکنید.
- ✓ اکثر مردم استفاده از اسپری نیتروگلیسرین را راحت تر از قرص ها می دانند. با این حال، افرادی که در فشار دادن دکمه روی بطری اسپری مشکل دارند، ممکن است ترجیح دهند از قرص استفاده کنند.

## مصرف نیتروگلیسرین برای پیشگیری از درد

برخی از افراد هنگام فعالیت و ورزش دچار آنژین می شوند در مورد مصرف نیتروگلیسرین ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از آن با پزشک خود مشورت کنید. اگر قبل از فعالیت جنسی قرص نیتروگلیسرین مصرف کرده اید، سیلدنافیل (ویاگرا) ، واردنافیل ، یا تادالافیل مصرف نکنید(مصرف نیتروگلیسرین با این داروها به حداقل ۲۴ تا ۴۸ ساعت فاصله زمانی احتیاج دارد. در این مورد حتما با پزشک خود مشورت کنید).

## سایر داروهای تجویزی، درمان های طبیعی و جایگزین و داروهای بدون نسخه

ممکن است دارو هایی را غیر از داروهای قلبی مصرف کنید مثلا:

۱. داروهای تجویزی برای سایر شرایط و بیماری ها

۲. داروهای بدون نسخه

۳. ویتامین ها و مکمل ها

۴. استنشاقی ها

۵. کرم ها و پماد ها

۶. داروهای سنتی

۷. درمان های جایگزین

در مورد مصرف هر دارویی غیر از داروهای قلبی با پزشک یا پرستار یا دارو ساز خود مشورت کنید تا از بی خطر بودن آن مطمئن شوید. برخی از دارو ها می توانند باعث مشکلات جدی در بیماران قلبی شوند. داروهایی که در مصرف همزمان آن ها با داروهای خود باید احتیاط کنید شامل موارد زیر است:

- ✓ مسکن ها
- ✓ آنتی اسید ها
- ✓ ضد آلرژیک ها
- ✓ داروهای سرماخوردگی و آنفولانزا
- ✓ برخی از ویتامین ها و مکمل ها

### مدیریت دارو های خود

داروها را در محل مناسب نگه داری کنید. قبل از تمام شدن دارو ها آن را تهیه کنید. اگر مصرف داروها را بدون اطلاع به پزشک قطع کنید، قلب و سلامت خود را در معرض آسیب جدی قرار داده اید. خیلی مهم است که دارو ها را دقیقا همان طور که تجویز شده است مصرف کنید. دوز و نحوه ی مصرف داروها را بطور خود سرانه تغییر ندهید. داروهای خود را به دیگران توصیه نکنید. اگر در یاد آوری داروهای مصرفی مشکل دارید این راه حل ها پیشنهاد می شود:

۱. نظم دهنده های دارو بصورت روزانه یا هفتگی تهیه کنید و از آن کمک بگیرید
۲. داروهای خود را در معرض دید قرار دهید
۳. از یاد آور ساعت یا تلفن هوشمند استفاده کنید
۴. در هنگام سفر مقدار کافی از دارو را با خود داشته باشید

### مقابله با عوارض جانبی

داروها می توانند عوارض جانبی ایجاد کنند. برخی از عوارض جانبی خفیف هستند، اما برخی دیگر می توانند جدی تر باشند. شما باید شایع ترین عوارض جانبی هر دارویی را که مصرف می کنید بیاموزید تا از وقوع آنها مطلع شوید. اگر دارویی مصرف می کنید که باعث خواب آلودگی یا سرگیجه تان می شود، رانندگی نکنید یا فعالیت های دیگری را انجام ندهید که ممکن است بی خطر باشند. اگر با عوارض جانبی مشکل دارید، با داروساز، پرستار یا پزشک خود صحبت کنید.

### مراقب تداخل دارو با غذا و الکل باشید

مصرف همزمان بعضی غذا ها و الکل با داروها ممکن است عوارضی ایجاد کند. برای مثال گریپ فروت با استاتین ها تداخل دارد و عوارض جدی ایجاد می کند. الکل نیز معمولا بر تمام داروها اثرگذار است. مطمئن شوید که می دانید کدام داروها باید با غذا مصرف شوند و کدام داروها باید با معده خالی مصرف شوند.

داروهایتان را دور از دسترس کودکان و حیوانات نگهداری کنید تا آنها را از عوارض احتمالی مصرف نا آگاهانه در امان نگه دارید.



## تغذیه سالم برای قلب چیست؟

هدف از رژیم غذای سالم قلب کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی است. برخی از عوامل خطر بیماری قلبی عبارتند از چربی خون بالا فشار خون، دیابت و چاقی که با اصلاح الگوی تغذیه اصلاح می شوند. اصلاح الگوی غذایی، کنترل فشار خون، کاهش وزن، تحرک بیشتر و ترک سیگار راه هایی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند. رژیم غذایی سالم از طریق کنترل چربی خون، فشار خون، قند خون و کاهش وزن بدن در کاهش ابتلای مجدد به سکتة قلبی موثر می باشد.

محدود کردن چربی های شباع شده و کلسترول و استفاده از غذاهای حاوی فیبر به کاهش کلسترول کمک موثری می کند و هم چنین باعث کاهش وزن می شود. کاهش مصرف سدیم نیز می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. تغذیه نقش مهمی در زندگی ما ایفا می کند و ما به دلایل زیادی غیر از گرسنگی غذا می خوریم. در یک رژیم غذایی متعادل گروه های غذایی زیر وجود دارد:

✓ سبزیجات و میوه ها که منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند سعی کنید روزانه ۷ تا ۱۰ وعده سبزیجات و میوه مصرف کنید.

✓ محصولات غلات که دارای مقدار زیادی فیبر، ویتامین B و مواد معدنی هستند.

✓ گوشت و جایگزین های آن که منبع خوبی از پروتئین هستند.

پروتئین در موارد زیر یافت می شود:

✓ لوبیا و عدس

✓ آجیل و دانه های بدون نمک

✓ گوشت بدون چربی (مانند گوشت بره، گاو)، مرغ و ماهی

✓ شیر و جایگزین ها (محصولات لبنی کم چرب ترجیحا) منبع غنی پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

برای اینکه رژیم غذایی شما تکراری و خسته کننده نباشد لیستی از اقلام متنوع مجاز تهیه کنید و همیشه در دسترس داشته باشید و به خانواده و دوستان خود نیز درباره رژیم غذایی خود بگویید تا آنها نیز بتوانند آن را به شما یاد آوری کنند. می توانید از یک کارشناس تغذیه نیز کمک بگیرید.

سعی کنید غذاها را از مواد اولیه سالم و تازه در منزل تهیه کنید. از میوه و سبزیجات برای تهیه پیش غذا و سالاد استفاده کنید. حداقل نیمی از غلات مصرفی شما از غلات کامل مانند گندم کامل، بلغور جو دوسر، سبوس جو دوسر، بلغور، کینوا، برنج قهوه ای و... باشد. برای تهیه سوپ و سالاد از حبوبات استفاده کنید. حداقل دوبار در هفته ماهی بخورید. از ترکیب شیر یا نوشیدنی غنی شده سویا با غلات کامل در رژیم خود استفاده کنید. نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات خام بخار پز شده یا پخته شده پر کنید. از سبزیجات رنگ روشن استفاده کنید. از میوه کامل به جای آبمیوه استفاده کنید. از نوشیدنی های انرژی زا و سایر نوشیدنی های کارخانه ای بدلیل وجود شکر و ترکیبات مضر کمتر استفاده کنید.

به جای نان سفید و ماکارونی، نان سبوس دار و برنج قهوه ای استفاده کنید. برای پیشگیری از بروز نفخ شکم فیبر را به تدریج به رژیم خود اضافه کنید. اگر تمایل دارید از رستوران غذا تهیه کنید رستوران هایی که غذاهای سالم، کبابی و بخار پز تهیه می کنند استفاده کنید.

قبل از خرید مواد غذایی به برچسب روی بسته بندی ها دقت کنید و از خوردن غذاهایی که دارای چربی کل، چربی اشباع و کلسترول هستند خودداری کنید.

**خوردن این غذا ها بدلیل کالری، نمک، شکر و چربی ترانس بالا مضر می باشد:**

- ✓ هات داگ، اغذیه فروشی ها و همبرگرهای فست فود
- ✓ چیپس، کراکر
- ✓ کیک، دونات، کلوچه
- ✓ آب نبات و شکلات تخته ای
- ✓ نوشیدنی های ورزشی و نوشیدنی های آماده چای و قهوه، بستنی
- ✓ پیتزا، برنج یا ماکارونی منجمد
- ✓ غلات بدون سبوس مانند برنج سفید، نان و ماکارونی

**تغییرات جدید برای شروع رژیم مناسب :**

- ✓ غذاهای خانگی و غذاهای تازه و کامل مصرف کنید.
- ✓ از سبزیجات و میوه ها برای تهیه یک پیش غذا یا سالاد استفاده کنید.
- ✓ حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه شما از غلات کامل مانند گندم کامل، بلغور جو دوسر، سبوس جو دوسر، بلغور، کینوا، برنج قهوه ای یا وحشی و جو پوست کنده باشد.
- ✓ حبوباتی مانند عدس، لوبیا بلبلی و نخود را به سوپ، سالاد و غذاهای اصلی اضافه کنید.
- ✓ حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید. ماهی های سالمون، ماهی خال مخالی و شاه ماهی
- ✓ شیر یا نوشیدنی های سوپای غنی شده را به بلغور جو دوسر، اسموتی ها، نوشیدنی های گرم و غیره خود اضافه کنید.

نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات و میوه جات پر کنید.

به اندازه ی قسمت زرد رنگ غلات کامل در بشقاب خود بگنجانید.

قسمت قرمز سهم پروتئین وعده ی شماست.



- ✓ انواع سبزیجات از جمله سبزیجات رنگ روشن و سبزیجات نارنجی و سبز تیره را مصرف کنید (هویج ، کدو حلوائی، سیب زمی نی شیرین، کاهوی ، کلم بروکلی و کلم پیچ)
- ✓ میوه های منجمد یا کنسرو شده شیرین نشده را در زمستان مصرف کنید.
- ✓ میوه کامل را به جای آب میوه انتخاب کنید، حتی اگر آبمیوه شیرین نشده است.
- ✓ برای رفع تشنگی از آب ساده یا شیر کم چرب استفاده کنید.
- ✓ شیر و ماست بدون چربی ۱٪ یا ۲٪ را انتخاب کنید.
- ✓ هنگام تهیه یا طبخ غذا از شکر، نمک و چربی کمتری استفاده کنید.
- ✓ سبزیجات و میوه های کنسرو شده ای که ممکن است شکر یا نمک اضافه کرده باشند را بشویید.
- ✓ نمک را با گیاهان و ادویه جات ترشی جات، زنجبیل، سیر، پیاز، آب لیمو یا فلفل جایگزین کنید تا غذاها را طعم دار کنید.
- ✓ از مقادیر کمتری از چاشنی ها مانند سس کچاپ، خردل آماده، سس سویا سبک، گیاهان نمکی و ادویه های مرغ یا استیک استفاده کنید.

### غذاهای پر فیبر را انتخاب کنید.

- ✓ سبزیجات بیشتری بخورید.
- ✓ در صورت امکان میوه ها را با پوست آنها بخورید.
- ✓ به هر وعده غذایی و می آن وعده یک سبزی و یا میوه اضافه کنید.
- ✓ نان، آرد، ماکارونی و برنج سیوس دار را به جای بدون سیوس آنها مصرف کنید.
- ✓ یک تا دو قاشق غذاخوری سیوس، غلات پرفیبر، جوانه ها، چیا یا دانه کتان آسیاب شده را ب غذای مورد علاقه خود اضافه کنید.
- ✓ برای جلوگیری از گاز، نفخ یا اسهال، فیبر را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- ✓ اگر بیرون غذا می خورید، رستوران هایی را انتخاب کنید که غذاهای تازه آماده سرو می کنند.
- ✓ غذاهای بخارپز، آب پز، آب پز، کبابی، پخته، بریان یا آب پز مصرف کنید.
- ✓ از غذاهای سرخ کردنی، کباب کوبیده، نان، ترشیجات و غذاهای دودی اجتناب کنید.
- ✓ از غذاهایی که دارای سس خامه، پنیر و کره هستند، صرف نظر کنید.

### غذاهای فرآوری شده کمتر بخورید.

- غذاهای بسیار فرآوری شده از منبع غذایی اصلی خود تغییر یافته و دارای مواد افزودنی زیادی هستند.
- غذاهای فرآوری شده اغلب غذاهای راحت و بسته بندی شده ای هستند که آماده هستند، اما مراقب باشید

## روغن ها و چربی ها

مصرف مقدار لازم از چربیهای سالم برای بدن ضروری است و به جذب ویتامین ها کمک می کند. اما مصرف زیاد آن کالری بالایی داشته و مشکلاتی ایجاد می کند. سه نوع چربی در رژیم غذایی وجود دارد:

۱. **چربی های غیر اشباع** : چربی های غیر اشباع از منابع گیاهی و ماهی می آیند و برای قلب و عروق خونی شما مفید هستند و در دمای اتاق مایع هستند
۲. **چربی های اشباع شده**: معمولا در غذاهای فرآوری شده و سرخ شده یافت می شوند. آنها همچنین به طور طبیعی در محصولات حیوانی و برخی روغن های گیاهی وجود دارند. چربی اشباع شده کلسترول بد (LDL) را افزایش می دهد که یک عامل خطر برای بیماری قلبی است
۳. **چربی های ترانس زمانی** ایجاد می شوند که هیدروژن به روغن های مایع اضافه شود. آنها در دمای اتاق جامد هستند

استرول های گیاهی نوعی چربی گیاهی هستند. آنها کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهند و خطر ابتلا به بیماری قلبی خود را کاهش دهید. استرول های گیاهی در موارد زیر یافت می شوند:

- ✓ روغن های گیاهی: ذرت، کنجد، گلرنگ، جوانه گندم
- ✓ آجیل و دانه ها: پسته، آجیل کاج، کنجد و تخمه آفتابگردان
- ✓ سبزیجات و میوه ها: هویج و پرتقال.

لبنیات بدون چربی یا با چربی کم هم مفید هستند و بایستی استفاده شوند شامل شیر، ماست، پنیر. مصرف گوشت های لخم که حاوی چربی اندکی هستند نیز مفید می باشد. تامین پروتئین از حبوبات در کاهش چربی دریافتی اثر چشم گیری دارد.

## شکر

میوه ها، سبزیجات، غلات و نشاسته حاوی قند هستند. انرژی بدن از مواد قندی موجود در غذاها تامین می شود. قندها در مدت کوتاهی در بدن به انرژی تبدیل می شوند و در بلند مدت سودی نخواهند داشت. اگر قند بیشتر از نیاز بدن وجود داشته باشد به بیماری دیابت دچار خواهید شد. رژیم غذایی حاوی قند بالا با سکتة مغزی، چاقی، دیابت، کلسترول بالا، سرطان و پوسیدگی دندان رابطه مستقیم دارد. دیابت نیز یکی از عوامل بیماری قلبی و سکتة های قلبی می باشد.



نوشیدنی های شیرین شده حاوی ۵ الی ۱۰ قاشق شکر می باشند.

مقدار قند را در رژیم غذایی خود محدود کنید:

- غذاهای کامل و طبیعی بخورید.
- برچسب های مواد غذایی را بخوانید تا غذاهای حاوی قند افزوده را شناسایی کرده و از آنها اجتناب کنید.
- به جای نوشیدنی های شیرین مانند شیر شکلات، شیر یا آب بنوشید.

**معنی مقدار شکر در برچسب غذاهای بسته بندی شده را بدانید:**

- ✓ بدون شکر اضافه شده: ماده غذایی حاوی قندهای اضافه شده مانند گلوکز نیست، ممکن است حاوی قندهای طبیعی باشد
- ✓ قند کم یا کمتر: ماده غذایی حاوی حداقل ۲۵ درصد و ۵ گرم است
- ✓ شیرین کننده های مصنوعی مانند آسپارتام یا سوکرالوز
- ✓ بدون شکر: هر وعده استاندارد حاوی کمتر از ۰.۵ گرم شکر و کمتر از ۵ کالری در هر وعده است



## نمک

بدن شما نیاز به تعادل آب و نمک دارد. بطور طبیعی در گوشت، محصولات لبنی و سبزیجات نمک وجود دارد. کلیه ها نمک اضافه را از بدن

دفع می کنند. نمک زیاد در بدن باعث تجمع آب اضافه در بدن و افزایش فشار خون می شود. اگر حس چشایی شما به غذای پر نمک عادت کرده محدود کردن نمک برای شما ممکن است کمی سخت باشد اما نگران نباشید مجدداً حس چشایی به غذای جدید شما عادت خواهد کرد. بیشتر نمک موجود در رژیم غذایی معمولی از غذاهای فرآوری شده است نه نمکدان. اگر نمک مصرفی خود را به ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در روز کاهش دهید (یک قاشق چای خوری نمک)، که خطر ابتلا به بیماری قلبی را کم می کنید.

- ✓ هنگام خرید برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و از مواد غذایی کم نمک استفاده کنید.
- ✓ از چاشنی هایی مثل پونه کوهی، ریحان، آویشن، فلفل، آبلیمو، شووید، جعفری، پیاز و سیر برای طعم دار کردن غذا ها استفاده کنید.
- ✓ از گوشت و ماهی کنسرو شده، شور و دودی و همچنین محصولات جایگزین گوشت مثل ژامبون و هات داگ و... کمتر استفاده کنید.
- ✓ از تنقلات نمکی و آجیل شور استفاده نکنید.
- ✓ برخی از سس ها مثل سس سویا، ترشیجات و دوغ نیز حاوی نمک زیادی هستند.

✓ داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت‌های معده)، مسهل‌ها، شربت ضد سرفه و قرص‌های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه پزشک دارویی را مصرف نکنید.

✓ از منابع "پنهان" سدیم آگاه باشید: به عنوان مثال، یک تکه نان حاوی تنها ۱۵۰ میلی گرم سدیم است، با این حال، مقدار نانی که در طول یک روز خورده می شود می تواند باعث شود که کل مصرف سدیم روزانه بالا باشد، میوه و سبزیجات تازه بیشتری بخورید، تنقالت کم نمک مانند ذرت بو داده بدون نمک بخورید. غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده، مانند نودل های بسته بندی شده و مخلوط سیب زمینی، زیتون، ترشیجات، سوپ ها و سبزیجات (کنسرو شده) سرشار از نمک هستند. بهتر است در صورت امکان غذاهای تازه را انتخاب کنید. پنیرها، گوشت های پخته شده (مانند بیکن، هات داگ و سوسیس)، فست فودها و غذاهای منجمد نیز ممکن است حاوی مقدار زیادی سدیم باشند.

## الکل

مراقب مصرف الکل باشید. مصرف الکل می تواند فشار خون، وزن بدن و سطح تری گلیسیرید شما را افزایش دهد.

پزشک ممکن است به شما توصیه کند که الکل ننوشید اگر

- ✓ داروهای خاصی مصرف کنید.
- ✓ دیابت دارید که به خوبی کنترل نمی شود.
- ✓ می خواهید وزن خود را کاهش دهید یا حفظ کنید.
- ✓ فشار خون بالا دارید.
- ✓ تری گلیسیرید بالایی دارید.

## عادت های تغذیه ای

عادت های غذایی خود را اصلاح کنید:

- ✓ در کنار خانواده یا دوستان غذا بخورید و وعده ی غذایی را فرصتی برای ارتباط بیشتر با آنها بدانید.
- ✓ تلویزیون و کامپیوتر خود را خاموش کنید و غذای خود را نوش جان کنید.
- ✓ به ظاهر و طعم و عطر غذا توجه کنید و از آن لذت ببرید.
- ✓ آهسته غذا بخورید و از میزان غذای خود آگاه باشید.
- ✓ یک تا دو ساعت بعد از بیدار شدن یک وعده غذایی یا می آن وعده بخورید.
- ✓ حداقل سه بار در روز غذا بخورید. سعی کنید در صورت امکان هر پنج ساعت یا زودتر غذا بخورید.
- ✓ اگر بین وعده های غذایی زیاد گرسنه می شوید می آن وعده های سالم بخورید.
- ✓ وعده های غذایی را حذف نکنید ممکن است در وعده ی بعدی آنقدر گرسنه باشید که بیشتر غذا بخورید.
- ✓ زمانی که گرسنه هستید برای خرید مواد غذایی به فروشگاه بروید.

- ✓ جدول حقایق تغذیه ای را روی بسته های غذایی بخوانید
- ✓ برای جلوگیری از خریدهای ناگهانی، یک برنامه غذایی با لیست خرید تهیه کنید

## سایر رژیم ها و منوها برای سلامت قلب

الگوهای تغذیه ای زیادی برای سلامت قلب وجود دارد. به عنوان مثال رژیم DASH و رژیم مدیترانه ای خطر بیماری قلبی را کاهش می دهند رژیم غذایی DASH (رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بالا) سرشار از سبزیجات و میوه جات است و لبنیات فراوانی دارد. رژیم مدیترانه ای سرشار از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل است و لبنیات و گوشت قرمز کم دارد.

رژیم مناسب هر فرد متفاوت می باشد و بهتر است از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید. اما بطور کلی یک نمونه رژیم غذایی سالم که حاوی میوه و سبزیجات و غلات کامل و لبنیات کم چرب و گوشت محدود است را معرفی می کنیم:

نمونه رژیم	وعده غذایی
سه چهارم فنجان بلغور جو دوسر، ۱ فنجان شیر بدون چربی ۱ فنجان انواع توت ها، ۲ قاشق غذاخوری دانه کتان آسیاب شده	صبحانه
۱ عدد مافین سبوس دار خانگی، ۱ عدد پرتقال	میان وعده
۱ فنجان سوپ سبزیجات خانگی $\frac{1}{2}$ قوطی (۷۵ گرم) ماهی قزل آلا، ۲ تکه نان سبوس دار ۱ قاشق چایخوری سس مایونز، کاهو، گوجه فرنگی ۱ عدد، ۱ عدد سیب	ناهار
۱ فنجان سبزیجات خام $\frac{1}{2}$ فنجان حمص (غذایی که با نخود و سیر و آبلیمو تهیه می شود.)	میان وعده
۱ تکه (۷۵ گرم) گوشت بوقلمون $\frac{1}{2}$ ، فنجان کلم بروکسل جوانه زده $\frac{1}{2}$ فنجان چغندر تفت داده شده ۱ فنجان برنج قهوه ای ۳/۴ یک فنجان ماست ساده با عصاره وانیل اضافه شده، ۱/۲ فنجان انواع توت ها	شام

## برچسب غذا

برچسب های مواد غذایی حاوی اطلاعات مهمی هستند که به شما در انتخاب سالم کمک می کند. مهمترین اطلاعات در جدول حقایق تغذیه و لیست مواد تشکیل دهنده است.

مواردی که باید در جدول حقایق تغذیه به دنبال آنها باشید:

**میزان هر سهم مصرفی:** پایه مقدار مصرفی در بالای جدول به عنوان هر سهم مشخص شده است. به عنوان مثال هر فنجان برابر با ۲۵۰ میلی لیتر

**میزان کالری:** انرژی دریافت شده از آن مقدار سهم غذایی به عنوان کالری مشخص شده است.

**میزان چربی:** معمولاً چربی کل و چربی غیر اشباع و اشباع و ترانس جداگانه نوشته شده است. میزان چربی ترانس باید صفر باشد زیرا مصرف آن مضر است.

**میزان سدیم (نمک):** به یاد داشته باشید میزان نمک مصرفی روزانه باید تا ۲۳۰۰ میلی گرم باشد ( یک قاشق چایخوری نمک). در صورتی که رژیم غذایی کم نمک را رعایت می کنید از مصرف غذاهایی که سدیم بیش از ۱۵٪ در برچسب غذایی آنها ذکر شده است خودداری کنید.

**میزان کربوهیدرات (فیبر و قند):** غذاهایی انتخاب کنید که حداقل ۲ گرم فیبر در هر سهم دارند. مصرف بیش از حد قندها تأمی ن نیازهای مهم مواد مغذی را در رعایت محدوده کالری روزانه دشوار می کند.

**میزان پروتئین و ویتامین ها:** غذاهایی که حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مغذی هستند را انتخاب کنید.

**ترکیبات:** برچسب غذایی دارای یک لیست مواد تشکیل دهنده است. ترتیب مواد را از بیشترین تا کمترین مقدار بیان می کند.

✓ چربی اشباع نشده: روغن ها (سویا، ذرت، کلزا، زیتون، کنجد، بذر کتان)، آجیل

(بادام زمینی، بادام هندی، بادام، اسپند، گردو) و مارگارین غیر هیدروژنه.

✓ چربی های اشباع شده: چربی، گوشت خوک، کره، روغن (نخل، نارگیل، هسته خرما)، مونوگلیسرید، دی گلیسرید

✓ چربی های ترانس: روغن نباتی هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه، مارگارین.

✓ شکر اضافه شده: شکر، عسل، ملاس، هر چیزی که به اوز ختم می شود (دکستروز، ساکارز، فروکتوز، مالتوز، لاکتوز) یا شربت.

✓ نمک اضافه شده: کلرید سدیم، بی کربنات سدیم یا جوش شیرین، بکینگ پودر، مونوسدیم گلوتامات (MSG)، آب نمک، نمک دریا، سس سویا یا ادویه جات.

## زندگی فعال با بیماری عروق کرونر



## ورزش و زندگی فعال

ورزش در زندگی به بهبودی شما کمک بسیاری می کند. شروع فعالیت بعد از حمله ی قلبی صرف نظر از اینکه استنت گذاری یا جراحی شده اید یا نه ، ممکن است کمی ترسناک به نظر بیاید. اما ورزش تنها راه مطمئن برای بازگرداندن سلامت ماهیچه قلب است. ورزش به شما کمک می کند تا عمر طولانی تری داشته باشید و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش دهید. ورزش از نظر جسمی و روحی به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید. بسیار مهم است که با تیم مراقبت های بهداشتی خود مشارکت کنید تا نوع فعالیت بدنی مناسب خود را پیدا کنید و به تدریج آن را شروع کنید و روزانه ۳۰ دقیقه آن را ادامه دهید. ورزش های مناسب برای شما پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا می باشد. هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید که فواید زیر را به دنبال دارد:

- فشار خون در سطح نرمال
- بهبود سطح کلسترول
- کاهش قند خون
- کمک به دستیابی به وزن سالم
- استخوان های قوی تری بسازید
- تقویت عضلات
- تولید انرژی
- کاهش استرس و بهبود خواب
- خلق و خوی خود را بهبود بخشید

## فعالیت های جسمی روزانه

- هفته اول بعد از ترخیص : فعالیت های منزل را شروع کنید.
- هفته دوم بعد از ترخیص : پیاده روی روزانه را شروع کنید و هر هفته مدت ۵ دقیقه افزایش یابد .
- از فعالیت شدید و کوتاه خودداری کنید.
- تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت ورزشی نداشته باشید.
- از ورزش های سنگین بعلت افزایش فشار خون اجتناب نمایید. و از انجام مانور والسالوا ( زور زدن) پرهیز کنید.
- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری شود و از ورود به هوای مه آلود و شرجی دوری کنید.

## چرا ورزش اینقدر مهم است؟

### نکته

ورزش را به بخش مهمی از هر روز تبدیل کنید. نشستن زیاد برای کسی خوب نیست. حتی اگر به طور منظم ورزش می کنید - در بقیه روز بی تحرک نباشید. ورزش یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید برای سلامت قلب خود انجام دهید. ورزش به شما کمک می کند عمر طولانی تری داشته باشید و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا ۵۰٪ کاهش می دهد.

### چرا به ورزش نیاز دارید؟

از نظر جسمی و روحی به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید. خطر ابتلا به مشکلات قلبی بیشتر را کاهش می دهد در افزایش طول عمر شما موثر است. افرادی که کم تحرک هستند دو برابر بیشتر به بیماری قلبی و سکتة مغزی دچار می شوند و احتمال اینکه دچار دیابت، سرطان و آلزایمر شوند بیشتر است. فعال بودن به قلب، مغز، ماهیچه ها، استخوان ها و خلق و خوی شما کمک می کند.

## اصل F. I. T. T (تکرار، شدت، زمان، نوع ورزش)

اصل F. I. T. T دستورالعملی است که به شما کمک می کند تا یک برنامه تمرینی متناسب با اهداف و سطح تناسب اندام خود تنظیم کنید و از برنامه ورزشی خود بیشترین بهره را ببرید. این به شما کمک می کند تا پیشرفت خود را بررسی و اندازه گیری کنید.

**تکرار (چند وقت یکبار):** هدف از ورزش بیشتر روزهای هفته است.

**شدت (میزان سختی):** تلاش شما میزان سختی کار کردن بدنتان را نشان می دهد. این بر اساس وضعیت بدن شما در طول ورزش است که شامل افزایش ضربان قلب، ضربان تنفس، تعریق و خستگی عضلانی می باشد.

**زمان (چه مدت):** ثابت شده است که ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته برای سلامت قلب شما مفید است. شما می توانید ورزش خود را به بلوک های زمانی تقسیم کنید. برای انجام ۳۰ دقیقه در روز، سه پیاده روی ۱۰ دقیقه ای یا دو پیاده روی ۱۵ دقیقه ای را امتحان کنید. این کار را پنج روز در هفته انجام دهید.

### نوع (چه نوع):

- ✓ ورزش های هوازی - یا استقامتی: تنفس و ضربان قلب شما را افزایش می دهد. شامل پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، آهسته دویدن، رقص، اسکیت، کار فعال در حیاط و بالا رفتن از پله ها.
- ✓ ورزش مقاومتی شامل بلند کردن وزنه، استفاده از کش و هل دادن یا کشیدن است.
- ✓ فعالیت های کششی که به عنوان ورزش انعطاف پذیری نیز شناخته می شود، ماهیچه های شما را ریلکس نگه می دارد

## برنامه تمرین هوازی

### مرحله ۱: گرم کردن

✓ حداقل برای ۵ دقیقه گرم کنید.

✓ آرام و آهسته شروع کنید تا بدنتان آماده شود.

✓ اگر پیاده روی می کنید، برای گرم کردن با سرعت کم و به مدت حداقل ۵ دقیقه پیاده روی کنید.

✓ اگر بر روی دوچرخه ثابت ورزش می کنید، برای گرم شدن به آهستگی با کمترین یا بدون مقاومت شروع کنید.

✓ سعی کنید بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. مجموعاً ۱۵۰ دقیقه در هفته برای سلامت قلب شما مفید است.

✓ مدت زمانی که در هر جلسه تمرین می کنید به سطح سلامتی و فیتنس و همی ن طور شدت تمرینان بستگی

دارد.

✓ هدف ۳۰ الی ۶۰ دقیقه تمرین هوازی در هر جلسه است. اگر این میزان برای شما سخت است، می توانید زمان

تمرین را به چند دوره زمانی کوتاه تر کاهش دهید. برای مثال سه پیاده روی ۱۰ دقیقه ای در روز به ۳۰ دقیقه پیاده روی اضافه می شود.

### مرحله ۲: تمرین ورزشی

اگر تازه شروع به ورزش کردید؟ با پیاده روی شروع کنید.

برای بسیاری از افراد شروع با پیاده روی آسان است. در زیر نمونه ای از برنامه پیاده روی آورده شده است. در راهرو ،

طول مسیر خود یا در مرکز خرید قدم بزنید. ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید. به یاد داشته باشید که آهسته و آسان شروع می

کنید. ممکن است لازم باشد برای استراحت در مکان هایی بنشینید یا توقف کنید. از این برنامه می توان برای دوچرخه

سواری، دوچرخه ثابت، پیاده روی در آب و شنا استفاده کرد.

سرد کردن	تمرین	گرم کردن	زمان
	۱۰ دقیقه پیاده روی آسان		هفته اول هر روز
۵ دقیقه پیاده روی و حرکات کششی آسان	۱۰ دقیقه پیاده روی سریع تر ۵ دقیقه پیاده روی آسان	۵ دقیقه پیاده روی آسان	هفته دوم هر روز
۵ دقیقه پیاده روی و حرکات کششی آسان	۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت بیشتر	۵ دقیقه پیاده روی آسان	هفته سوم چهار بار در هفته
۵ دقیقه پیاده روی و حرکات کششی آسان	۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت بیشتر	۵ دقیقه پیاده روی آسان	هفته چهارم چهار بار در هفته
۵ دقیقه پیاده روی و حرکات کششی آسان به ازای هر بار پیاده روی	۲۵-۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت بیشتر چرخاندن بازوها پیاده روی در مسیر دارای شیب ملایم در حالی که کمی به جلو خم شده اید	۱۰ دقیقه پیاده روی آسان	هفته پنجم و ششم حداقل پنج روز در هفته

انواع زیادی از فعالیت های هوازی وجود دارد که شما می توانید براساس سطح آمادگی جسمانی، سلامت مفاصل، توانایی و علایق تان انجام دهید، در اینجا چند نمونه از فعالیت هایی که می توانید شروع کنید تا سلامت و آمادگی جسمانی تان را بهبود دهید آورده شده است: پیاده روی، دوچرخه سواری/ دوچرخه ثابت، دویدن، یوگا، آمادگی جسمانی / کلاس های ایروبیک، ورزش آبی/ شنا

#### نکته:

- ✓ اگر علائم غیر نرمالی احساس می کنید، ورزش را متوقف کنید.
  - ✓ اگر علائم در طول چند دقیقه از بین نرفت، با ۱۱۵ یا اورژانس محل تماس بگیرید.
- بهترین راه برای دانستن اینکه آیا ورزش را با خیال راحت انجام می دهید این است که «به بدن خود گوش دهید».
- اطلاعات زیر می تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که آیا احساسی که در طول ورزش دارید طبیعی است یا خیر.

علائم غیر نرمال حین فعالیت ورزشی	علائم نرمال حین فعالیت ورزشی
درد، فشار یا سنگینی در قفسه سینه، گردن، فک، شانه، بازو یا پشت (علائم آنژین)	راحت
سرگیجه یا سبکی سر	تنفس آگاهانه
تعریق سرد	توانایی صحبت کردن
احساس خستگی یا ضعف شدید یا غیرمعمول	خستگی خفیف
حالت تهوع یا احساس ناراحتی در معده	عدم تعریق یا تعریق کم
احساس اضطراب	آرام و بدون اضطراب

### آنژین در حین ورزش

آنژین یک نشانه‌ی هشداردهنده است. پزشک به تعداد کمی از افراد مبتلا به آنژین توصیه می‌کند که ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از شروع هر جلسه ورزش نیتروگلیسرین مصرف کنند. از داروساز یا پزشک خود بپرسید آیا مصرف نیتروگلیسرین قبل از ورزش برای شما درست است یا خیر.

اگر برای شما نیتروگلیسرین تجویز شده است و در طول ورزش احساس درد می‌کنید

۱. بنشینید یا دراز بکشید و دوز نرمال نیتروگلیسرین خود را مصرف کنید.
۲. اگر بعد از ۵ دقیقه آنژین از بین نرفت، دوز را تکرار کرده و برای ۵ دقیقه دیگر استراحت کنید.
۳. در صورت عدم تسکین، از دوز سوم استفاده کنید و فوراً با شماره ۱۱۵ یا شماره اورژانس محلی خود تماس بگیرید. خودتان تا بیمارستان رانندگی نکنید.

### مرحله ۳: سرد کردن

به مدت حداقل ۵ دقیقه با تمرین ملایم آهسته سرد کنید تا ورزش خود را بدون خطر به پایان برسانید. اگر پیاده روی یا دوچرخه سواری می‌کردید، سرعت خود را کم کنید تا زمانی که احساس راحتی کنید. با حرکات کششی ملایم در حالی که ماهیچه‌ها و مفاصل تان هنوز گرم هستند تمام کنید.

## برنامه تمرین مقاومتی

ورزش های مقاومتی (تمرینات قدرتی) عضلات شما را قوی تر می کند و به شما کمک می کند برای مدت طولانی تری ورزش کنید این کار انجام کارهای روزمره مانند بالا رفتن از پله را برای شما آسان تر می کند.

### چه زمانی شروع تمرینات مقاومتی ایمن است؟

شما باید اطلاعات مربوط به زمان شروع تمرینات مقاومتی را از پزشک متخصص قلب، جراح قلب یا پزشک خانواده خود دریافت کرده باشید. قبل از شروع، همیشه منتظر بمانید تا فشار خون در حالت استراحت تحت کنترل باشد.

### مرحله ۱: گرم کردن

گرم کردن حداقل به مدت پنج دقیقه بدن شما را آماده می کند تا بتوانید با خیال راحت ورزش کنید.

قبل از شروع تمرینات مقاومتی، با یک تمرین هوازی با سرعت آهسته شروع کنید مثلاً حداقل ۵ دقیقه با سرعت آهسته راه بروید یا روی دوچرخه ثابت، به آرامی، با سرعتی کم ورزش کنید.

### مرحله ۲: نوع تمرین ورزشی

تمرینات قدرتی به تجهیزات زیادی نیاز ندارند. برخی از آنها ارزان قیمت استفاده می کنند. کش ها که در اکثر فروشگاه های لوازم ورزشی یافت می شود. آنها در سطوح مختلف کشش (سبک، متوسط، سنگین) وجود دارد. طول کش را طوری تنظیم کنید که کشش مناسب داشته باشید. می توانید با تنظیم موقعیت دست خود، سفتی (مقاومت) را تغییر دهید که بتوانید در حین ورزش، دامنه کامل حرکت را طی کنید و به اندازه کافی محکم باشد که به شما مقاومت کند.

### مرحله ۳: سرد کردن

به مدت پنج دقیقه به آرامی در اتاق قدم بزنید تا ضربان قلب شما به حالت اول برگردد استراحت کنید

### سایر فعالیتها

#### حمام

- ۵ الی ۱۰ روز بعد از شروع بیماری و کنترل آن طبق صلاحدید پزشک معالج می توانید حمام کنید .
- بهتر است در حمام یک نفر کنارتان باشد.
- زمان حمام کردن نباید ۲۰-۱۵ دقیقه طول بکشد.
- از آب ولرم استفاده نمایید. آب خیلی سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلب می شود. آب گرم هم سبب ضعف و سرگیجه و شوک می شود.
- در زمان استحمام بهتر است روی چهارپایه بنشینید.

## رانندگی و سفر

- از هفته چهارم الی هشتم اجازه رانندگی دارید. زیرا رانندگی باعث استرس، هیجان و سفتی عضلات شده که این امر باعث تپش قلب می شود. پس از گذشت این زمان می توانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید و اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت شما می شود باید از آن اجتناب کنید.
- اگر در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی کامل درد قلبی از رانندگی پرهیز کنید
- در مسافرت‌های طولانی ماشین سواری نکنید. در صورت طولانی بودن مسیر بین راه هر یک ساعت یک مرتبه توقف کنید و قدم بزنید تا جریان خون در پاها بهتر شود.
- اگر داروی خواب آور برایتان تجویز شده پس از مصرف آن رانندگی نکنید.
- برای سفر هوایی با پزشک قلب خود مشورت نمائید.
- مطمئن شوید که مقدار کافی دارو همراه خود به سفر می برید

## رابطه جنسی

- تماس جنسی را در هفته ششم می توانید شروع کنید اکثر بیماران می توانند فعالیت جنسی معمول خود را بدون خطر خاصی شروع کنند اما بعضی از بیماران ممکن است نیاز به تعدیل فعالیت جنسی داشته باشند. زیرا فعالیت جنسی فشاری معادل راه رفتن یا بالارفتن از پله به قلب وارد می کند.
  - فعالیت جنسی ۲-۳ ساعت بعد از صرف غذای سنگین باشد.
  - بهتر است زمان نزدیکی بعد از خواب شبانه و استراحت (ابتدای صبح) باشد.
  - در مواقع خستگی، استرس و عصبانیت از فعالیت جنسی خودداری کنید.
- مصرف بعضی از داروهای فشار خون ممکن است باعث اختلالات نعوظ شود در صورت این مشکل از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی پرهیز کنید و با پزشک خود مشورت کنید

# بازتوانی روانی



## سازگاری با بیماری

اگر دچار بیماری قلبی شدید یا سکته قلبی داشته اید یا جراحی قلب شده اید طبیعی است که احساساتی مثل شوک ، انکار ، احساس گناه ، خشم و ناراحتی را تجربه کنید. در این صورت شما به زمان ، جرات و حمایت احتیاج دارید تا به حالت نرمال برسید.

بیماری عروق کرونر یک بیماری مزمن است. که شما باید تا پایان عمر از خود مراقبت کنید. اما با بیماری عروق کرونر می توانید سالم باشید. پیروی از توصیه های پزشک، تغییر سبک زندگی و مراقبت از سلامت عاطفی خود این را ممکن می کند.

### ۱. احساس شوک و ترس:

قدم به قدم کار را پیش ببرید و صبور باشید. وظیفه شما در حال حاضر رسیدگی به سلامتی و احساساتتان است. به یاد داشته باشید که می توانید بهتر شوید و زندگی کاملی داشته باشید. ترس های خود را بپذیرید با خانواده، دوستان و تیم مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید ، سوال بپرسید ، قبل از گرفتن تصمیمات بزرگ زندگی صبر کنید! چند ماه به خود فرصت دهید تا به بیماری قلبی جدید، درمان آن و تغییرات سبک زندگی عادت کنید.

### ۲. انکار

انکار به این معنی است که شما باور دارید که بیماری قلبی ندارید یا بیماریتان مهم نیست. تقریباً انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. ممکن است داروهای خود را متوقف کرده یا وضعیت خود را پنهان کنید زیرا می ترسید خانواده و دوستانتان شما را متفاوت ببینند. همچنین ممکن است از هر چیزی که باعث می شود به بیماری خود فکر کنید (مانند قرارهای پزشکی ، دارو و تغییر سبک زندگی) خودداری کنید. انکار می تواند مضر باشد ، زیرا ممکن است شما را از مراقبت از خود باز دارد و بیماری قلبی شما را بدتر کند. درک این نکته مهم است که انکار ، واقعیت واقعی بیماری قلبی شما را تغییر نخواهد داد.

### در مورد انکار چه کاری باید انجام دهیم؟

بفهمید چه چیزی شما را وحشت زده می کند. آیا از تجربه حمله قلبی دیگری می ترسید؟ از ترک عزیزانتان ترس دارید؟ از احساس ضعف؟ از مرگ؟ در مورد ترس و عواطف خود با شخصی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.

لیستی از آنچه می تواند اتفاق بیفتد (خوب و بد) تهیه کنید.

هر آنچه را که می توانید در مورد وضعیت خود و تغییراتی که باید ایجاد کنید بیاموزید. درک کنید که مسئولیت سلامتی خود را بر عهده دارید. این به شما کمک می کند تا با ترس کنار بیایید و احساس کنترل بیشتری کنید.



### ۳. احساس گناه

گناه می تواند باعث شود خود را مقصر بدانید که از سلامتی خود مراقبت نکرده اید. سرزنش کردن خود می تواند شما را از کنترل سلامتی خود باز دارد و خطر حمله قلبی یا عوارض پزشکی دیگر را افزایش می دهد.

#### چگونه می توانم با احساس گناه خود مقابله کنم؟

با خود مهربان باشید و خود را ببخشید. سرزنش کردن خود می تواند باعث شود احساس ناامی دی و افسردگی داشته باشید. انتظارات واقع بینانه در مورد تطبیق با بیماری های قلبی و تغییرات شیوه زندگی خود داشته باشید. به خاطر داشته باشید که بیماری عروق کرونر یک بیماری پیچیده است که در اثر شرایط و رفتارهای مختلف ایجاد می شود ، که برخی از آنها فراتر از کنترل شما است ، مانند سابقه خانوادگی شما.

- برای مراقبت از سلامتی و کنترل زندگی خود ، روی کارهایی که اکنون می توانید انجام دهید تمرکز کنید.



### ۴. عصبانیت

طبیعی است که ممکن است فکر کنید ناعادلانه است و بپرسید که چرا برای شما اتفاق افتاده است. ممکن است تحریک پذیر شوید. ممکن است فکر کنید که زندگی شما را مجازات کرده است یا این تقصیر پزشک شما است. ممکن است احساس کنید هیچ کس احساس شما را نمی فهمد. ممکن است از خانواده و دوستان خود عصبانی باشید. چگونه می توانم عصبانیتی را که احساس می کنم مدیریت کنم؟

به خشم خود آگاه شوید و در مورد آن صحبت کنید. خود یا دیگران را سرزنش نکنید.

احساس خود را بیان کنید اگر با تمایل به گریه دارید گریه کنید. احساسات را پنهان نکنید. در مورد آنها صحبت کنید. به خانواده یا دوستان خود حمله نکنید یا مورد انتقاد قرار ندهید و احساسات آنها را جریحه دار نکنید. در مورد احساس خود صحبت کنید یاد بگیرید که چگونه با احساس خشم خود بدون آسیب رساندن به سلامتی یا روابط کنار بیایید.



### ۵. غمگینی

ممکن است برای از دست دادن سلامتی خود ، اندوه و درد احساس کنید. ممکن است از تغییرات ایجاد شده ناراحت باشید. ممکن است نگران باشید که تیم مراقبت های بهداشتی و خانواده خود را ناامید کنید. ممکن است به تنهایی تمایل پیدا کنید ، به راحتی گریه کنید و از انجام کارهایی که قبلاً لذت می بردید ، لذت نبرید. ممکن است احساس کنید بیماری قلبی بخشی از شما را ربوده است و هیچ چیز هرگز مثل قبل نخواهد شد و حق با شماست! غم و اندوهی که احساس می کنید با افسردگی بالینی متفاوت است. این بخشی از عادت کردن به بیماری عروق کرونر است و معمولاً

هنگام یادگیری زندگی با واقعیت جدید خود از بین می رود. افسردگی ممکن است طول بکشد ، زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد و به درمان نیاز باشد.

### چگونه می توانم با غم و اندوه مقابله کنم؟

احساسات خود را بپذیرید. در مورد آنها با شخصی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. به یاد داشته باشید که شما هنوز هم دارای عزت ، نقاط قوت ، دانش و علائق با ارزش هستید. تا آنجا که می توانید به کارهای روزمره عادی خود ادامه دهید. با افراد نزدیک به خود در تماس باشید و کارهایی را که از آن لذت می برید انجام دهید.

کمی ورزش کنید. اگر غم و اندوه شما طولانی شده است یا شما را نگران می کند، از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید.

### پذیرش

پذیرش بیماری قلبی شما به این معنی است که شما با وضعیت کنونی خود سازگار هستید. جنگیدن و اجتناب از آن را کنار گذاشته اید. اکنون می توانید به زندگی خود برگردید و کارهایی را که به آنها اهمیت می دهید را انجام دهید. این سبک جدید زندگی شما خواهد بود و یاد خواهید گرفت که تا آخر عمر از خود مراقبت کنید و یک زندگی عادی را پشت سر بگذارید!

### چگونه می توانم یاد بگیرم که بیماری عروق کرونر خود را بپذیرم؟

هر آنچه را که می توانید در مورد بیماری قلبی و معالجه خود بیاموزید.

سوالات خود را از تیم مراقبت های بهداشتی بپرسید.

توصیه های پزشک خود را دنبال کنید.

داروهای خود را مصرف کنید .

سبک زندگی خود را تغییر دهید.

بگذارید این دلیلی باشد که شما مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید و تغییراتی را ایجاد کنید که برای شما و خانواده شما خوب است. ممکن است لازم باشد روی روابط مهم کار کنید یا روابط جدیدی ایجاد کنید. ممکن است تصمیم بگیرید که استرس را کاهش دهید، از زندگی بیشتر لذت ببرید یا فعالیت های جدیدی را امتحان کنید. یاد بگیرید که با بیماری عروق کرونر خود زندگی کنید .

1. Cameron JI, O'Connell C, Foley N, Salter K, Booth R, Boyle R, et al. Canadian stroke best practice recommendations: managing transitions of care following stroke, guidelines update 2016. International Journal of Stroke. 2016;11(7):807-22
2. A guide for people with coronary artery disease
3. Gladstone D, Poppe A. CANADIAN STROKE BEST PRACTICE RECOMMENDATIONS. 2021.