



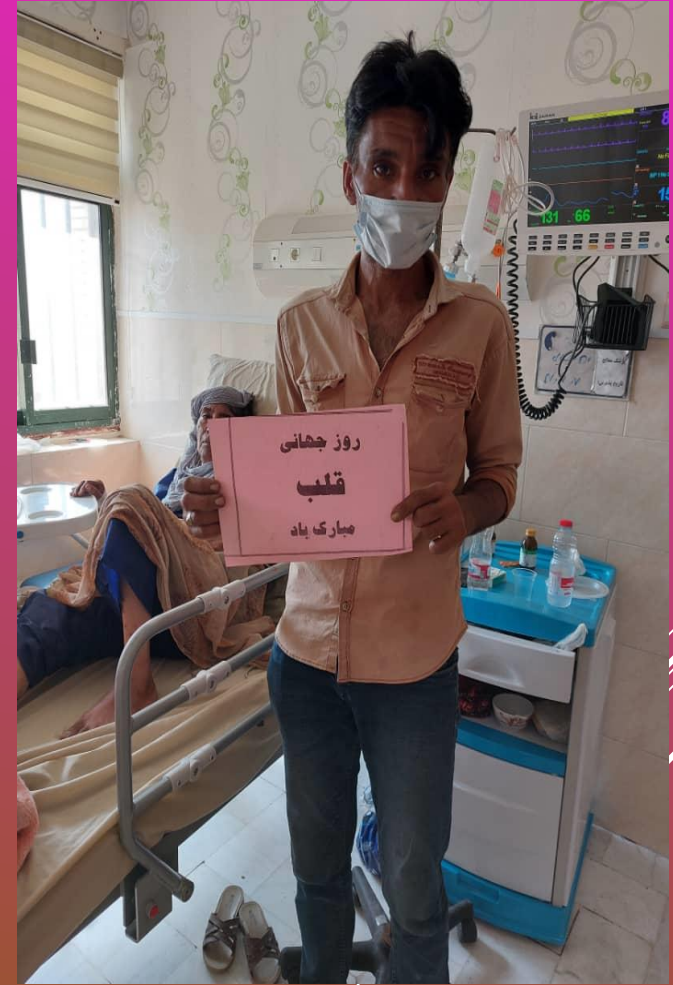
بیمارستان شهدا بندر لنگه

واحد آموزش سلامت

به مناسبت روز جهانی **قلب**

مهرماه 1400


# آموزش بیماران و همراهان و ارائه پمفلت



# نصب بنر آموزش تغذیه در بیماری های قلبی



# پیام های آموزشی درج شده در برد آموزش بیمار


برای حفاظت از قلب تان  سلامت

- فعالیت ورزشی منظم انجام دهید

- مصرف کربوهیدرات کم کنید


- استرس خود را کاهش دهید

- سیگار نکشید

روز جهانی قلب مبارک 

وهد آموزش  
care score

- |   |  |
|---|--|
| ۳ | موقع خوابت بدن کین از درخت ها            |
| ۲ | کم دودر کینوم از درخت ها دودر کین یاترین |
| ۱ | کم دودر کینوم از درخت ها دودر کین یاترین |
| ۰ | کم دودر کینوم از درخت ها دودر کین یاترین |
- سه کردن دست مینگتته بعد از تویت د  
حوت تکمین اندم نونان باقرت دودر کین  
حوت آستیدون اندم باقرت دودر کین  
کم بایع به معون دودر کین


برای حفاظت از قلب تان  سلامت

- فعالیت ورزشی منظم انجام دهید

- مصرف کربوهیدرات کم کنید

- استرس خود را کاهش دهید

- سیگار نکشید

روز جهانی قلب مبارک   
وهد آموزش  
care score

# اطلاع رسانی عمومی روز جهانی قلب



# اطلاع رسانی عمومی و آموزش بیمار و همراه در روز جهانی قلب



# تهیه و ارائه پمفلت بیماری های قلبی به مراجعین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان  
بیمارستان

## سکته قلبی با چه علائمی همراه است؟

- درد ناگهانی و معمولاً در قسمت پایین استخوان جناغ و بالای شکم.
- درد سکته قلبی سنگین و فشاردهنده است و امکان دارد به شانه ها ، بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کند. درد سکته قلبی خودبخود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یا نیتروگلیسرین برطرف نمی شود.
- نبض سریع ، نامنظم ، ضعیف یا حتی غیر قابل لمس
- تنگی نفس
- رنگ پریدگی
- عرق سرد
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- تهوع و استفراغ

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمتهایی از عضله قلب از بین می روند. این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگهای قلب بوجود می آید.

## عوامل زمینه ساز سکته قلبی چیست؟

- جنس ( مردها بیشتر مبتلا میشوند)
- سن بالا
- داشتن سابقه بیماری قلبی در فامیل
- بالا بودن چربی های خون بخصوص کلسترول
- بالا بودن فشارخون
- چاقی
- زندگی بدون تحرک
- مصرف سیگار و سایر دخانیات
- فشارهای عصبی و روحی
- بیماری قند (دیابت)

شناسنامه پمفلت آموزشی QM.SH.PA.41 کد	
عنوان	سکته قلبی
تهیه کننده	رحیمه محمدی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	برونر و سودارت
سال تهیه	1400
ناظر کیفی	دکتر شقایق چشم خروشان (متخصص قلب) مهدیه ابابری (سوپروایزر آموزشی)

بیمار مبتلا به دیابت در صورتی که دچار سکته قلبی شود ممکن است چندان از درد شکایت نکند.

## سکته قلبی چگونه درمان می شود؟

### اقدامات درمانی:

- 1- اقدامات دارویی
- 2- درمان با اکسیژن
- 3- مسکن ها



# تهیه و ارائه پمفلت بیماری های قلبی به مراجعین

## بیماران مبتلا به سکتة قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

- از انجام فعالیت‌هایی که باعث درد قفسه سینه ، تنگی نفس یا خستگی بی مورد می شود خودداری کنید.
- بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید، کمی خستگی طبیعی است، و در دوران نقاهت انتظار می رود.
- در برنامه ریزی فعالیت های روزانه کارهای سبک و سنگین را بطور متوالی انجام دهید.
- 2 تا 3 هفته از رانندگی اجتناب کند.
- قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین و پس از مقاربت می توانید از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.
- از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
- روزی 3 تا 4 بار غذا بخورید.
- از خوردن غذای زیاد و عجله در غذا خوردن خودداری کنید.
- از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج استفاده کنید.
- از روغن ماهی ، زیتون ، ذرت و کنجد که ارزش غذایی زیادی دارند استفاده نمایید.
- بجای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان یا آب پز کردن استفاده کنید.

- برای طعم دادن به غذا بجای نمک از آبلیمو ، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمایید.
- استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم ، برنج سیوس نار، جو، سیب، گلابی، میتواند در کاهش کلسترول مؤثر باشند.
- مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید.
- به نوعی تفریح مناسب بپردازید که فشار عصبی را کاهش دهد.
- هر روز راه بروید . مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید.
- از ورزش بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید.
- در صورت فشار یا درد قفسه سینه که در مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف نیتروگلسیرین برطرف نمی شود به نزدیکترین مرکز فوریتها اطلاع دهید.
- قرص زیرزبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه و یا قبل از انجام فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید.

## علامت زیر را به پزشک اطلاع دهید.

- تنگی نفس
- غش و سنکوب
- ضربان قلب کند یا تند

## • تورم پاها و مچ پاها

### توجه

**استفاده از داروها:** داروهای تجویز شده بایستی بطور منظم و با کمال دقت مصرف شود. داروها را فقط با دستور پزشک کم و زیاد یا قطع کنید. در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید ، تاری دید و ... با پزشک خود در میان بگذارید.

**عیادت کنندگان :** از ملاقات با کسانی که شما را عصبانی میکنند پرهیز کنید. عیادت کننده زیاد باعث خستگی شدید شما و با برنامه درمانی شما مغایرت دارد ، بنابراین زمانی که احساس خستگی میکنید از دیدار دوستان عزیزخواهی نمایید.

**مراجعه به پزشک:** در صورت بروز هرگونه علامت غیرعادی مانند درد شدید و طولانی و مکرر در قفسه سینه به پزشک مراجعه نمایید و در نوبتی که زمان مرخص شدن به شما میدهند نزد پزشک خود حاضر شوید.



# تهیه و ارائه پمفلت بیماری های قلبی به مراجعین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان  
بیمارستان



## مشخصات درد آنژیینی چیست؟

❖ دردی است که در جلو و عمق قفسه سینه و پشت استخوان جناغ احساس میشود و نمیتوان برای نشان دادن محل آن دست روی نقطه خاصی گذاشت.

❖ شروع درد همراه با فعالیت شدید بدنی (نظیر بالا و پایین رفتن از پله ها ، بلند کردن جسم سنگین ، پارو کردن و ... ) یا تماس با سرما ، خوردن غذای سنگین ، استرس ، اضطراب و عصبانیت است.

❖ درد به صورت له کننده، فشارنده، سوزاننده است، برنده و تیز نیست . از نظر اغلب افراد شدت آن به حدی است که قبلاً مانند آن را تجربه نکرده اند .

❖ غالباً در فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن ، فک ، شانه ها ، بازوها ، مچ دست ، انگشتان چهاروم و پنجم دست ( به خصوص دسته چپ ) تیر میکشد ، ولی با استراحت و یا مصرف قرص زیر زبانی بهبود می یابد .



## آنژین صدری چیست؟

عضله قلب نیز مانند سایر نقاط بدن برای سالم ماندن و انجام هر چه بهتر عملکرد خود نیازمند خونرسانی برای دریافت غذا و اکسیژن است. این عمل توسط شریانهای قلبی (کرونی) انجام میشود.

اگر به هر دلیلی مثل چربی خون بالا ، سخت شدن دیواره رگها ، سابقه خانوادگی بیماری قلبی ، فشار خون بالا و قند خون بالای کنترل نشده و ... مسیر رگها مسدود شود، خونرسانی به عضله قلب کم شده ، غذا و اکسیژن کافی به آن نمیرسد و فرد دچار درد قلبی میشود.

شناسنامه پمفلت آموزشی QM.SH.PA.31: کد	
عنوان	آنژین صدری
تهیه کننده	رحیمه محمدی
تایید کننده	کمیته آموزشی به بیمار
منابع	برونر و سودارت
سال تهیه	1400
ناظر کیفی	دکتر شقایق چشم خروشان ( متخصص قلب ) مهدیه ابابری ( سوپروایزر آموزشی )



# تهیه و ارائه پمفلت بیماری های قلبی به مراجعین

❖ **مدت زمان درد نهایتاً ۳ تا ۵ دقیقه می باشد.**

❖ علاوه بر درد ممکن است علائمی مانند سختی در نفس کشیدن ، کوتاهی نفس ، رنگ پرینگی ، عرق سرد ، گیجی ، طپش قلب، تهوع ، استفراغ، اضطراب، سواضمه تا احساس خفگی شدید نیز وجود داشته باشد .

## نکات مهم :

✓ در افراد دیابتی ممکن است به دلیل درگیری گیرنده های عصبی احساس درد کاهش یابد .

✓ ضمناً در سالمندان نیز اکثراً حمله آنژین صدری بدون درد و همراه با ضعف و بی حالی بروز میکند

## پیشگیری و درمان:

➤ اگر در خانواده خود افراد مبتلا به بیماری قلبی -عروقی و دیابتی دارید ، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری ها هستید .بنابراین باید به طور منظم جهت چکاپ و کنترل قند خون ، آزمایشات قلبی و کنترل فشار خون مراجعه نمایید .

➤ اگر شما مبتلا به یکی از بیماری های قلبی -عروقی مانند آنژین صدری هستید ، حتماً تحت نظر پزشک متخصص باشید تا بعد از انجام آزمایشات و اقدامات لازم مانند نوار قلب ،

اکو ، تست ورزش و ... درمان دارویی مناسب را برایتان در نظر بگیرد .

➤ به یاد داشته باشید که داروی شما مخصوص خود شما است ، هرگز آن ها را به دوستان و اشخاصی که بیماری مشابه ای دارند ، توصیه نکنید .

➤ به طور منظم به پزشک مراجعه کنید و هیچ وقت داروهایتان ها را خود سرانه قطع یا کم و زیاد نکنید . میزان فعالیت روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی نشود .

➤ استعمال دخلیات را قطع کنید.

➤ به مندجو تاکید کنید که داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشد مصرف کند .

➤ از برخورد با وضعیت های پر استرس اجتناب کنید و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی استفاده کند .

➤ حتی الامکان از برخورد با آب و هوای سرد خودداری کند و به نکات زیر توجه کند :

➤ برای گرم کردن هوا در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشاند .

➤ در مقابل باد حرکت نکند و در هوای سرد اهسته حرکت کند .



## به بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف میکنند موارد زیر را آموزش دهید :

➤ بیمار در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشد .

➤ همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض سه تا شش ماه اثر خود را از دست میدهد و همیشه در شیشه ی تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود . ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا نمای بدن باعث بی اثر شدن آن میشود .

➤ اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیرزبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد میکند .

## با آرزوی سلامتی روز افزون

کجای این

شب هجران

کجای این

همه راهی