



مرکز آموزشی درمانی قلب و عروق سیدالشهداء

کتابچه خودمراقبتی بیماریهای قلبی

به نمایندگی از گروه داخلی دکتر خادم وطن، جراحی دکتر مهدیزاده، بیوشیمی دکتر ماهوری

هواشانی

لیست بیماریهای شایع مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی سایشدهاء (ع)

۱- جراحی بای پس عروق کرونر

۲- آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی عروق کرونر

۳- انفارکتوس میوکارد

۴- آنژین صدری

۵- CHF

۶- بیس میکر

۷- EPS

۸- آریتمی

۹- بیماری های دریچه ای قلب

۱۰- بیماری های مادرزادی قلب

جراحی بای پس عروق کرونر

آموزش های قبل از عمل

جراحی بای پس سرخرگ قلبی یک نوع عمل جراحی قلب است در این روش از رگهای خونی جدید به جای رگهای دچار تنگی استفاده می شود. در گذر زمان چربی ها و کلسترول موجود در خون در دیواره سرخرگها رسوب کرده و پلاک تشکیل می شود وقتی این پلاک کهنه می شود لخته دور آن ایجاد می گردد و مسیر جریان خون را به قلب تنگ و یا مسدود می کند و ممکن است باعث احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه گردد که آنژین صدری نامیده می شود و به دنبال آن ممکن است حمله یا سکته قلبی رخ دهد.



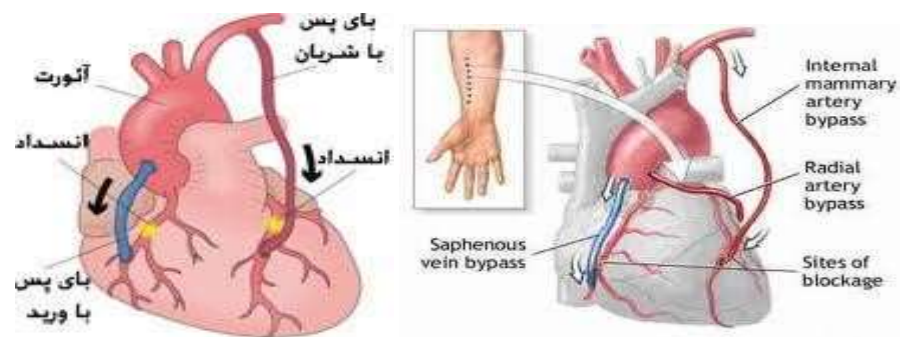
راه های درمان

1- دارو 2- آنژیوپلاستی (روش ارجح با توجه به شرایط بیمار) 3- جراحی بای پس

روش درمان شما توسط پزشک معالج و با توجه به شرایط شما انتخاب می شود

اکنون برای مثال بای پس (قلب باز) انتخاب شده

پزشک شما رگ لازم برای پیوند را از پا، بازو، یا قفسه سینه برمی دارد. که یک سر آن را به سرخرگ بزرگی که از قلب می آید (آئورت) و سر دیگر را به سرخرگ قلب در زیر محل تنگی وصل می کند که پس از این عمل خون از مسیر جدید به قلب جریان می یابد.



آمادگی های لازم برای عمل بای پس:

- ۱- تراشیدن موهای کل بدن (برای پیشگیری از عفونت ضروری است)
- ۲- انجام آزمایشات درخواستی پزشک در بخش جراحی
- ۳- از ساعت 12 شب قبل از عمل ناشتا باشید (پیشگیری از عوارض استفراغ و آسپراسیونون...)
- ۴- خارج نمودن تمامی لباس های خود و پوشیدن لباس مخصوص اتاق عمل و کلاه
- ۵- خارج نمودن دندان مصنوعی

انتقال شما به اتاق عمل در زمان تعیین شده:

شما پس از خوانده شدن توسط اتاق عمل بوسیله برانکارد به همراه پرستار خود به اتاق عمل منتقل خواهید شد و پرسنل اتاق عمل شما را تحویل خواهند گرفت. زمان عمل شما 3-6 ساعت طول می کشد جراحی تحت بیهوشی بوده و شما در طول عمل خواب خواهید بود. به لوله در دهان و گلوی شما برای کمک به تنفس شما گذاشته میشود. پس از جراحی چند روز به بخش مراقبتهای ویژه منتقل می شوید . بعد از چند ساعت وقتی کاملا هوشیار و قادر به تنفس عادی هستید لوله خارج می شود. در بخش مراقبتهای ویژه شما بیدار می شوید و ممکن است کمی احساس به هم ریختگی کنید . سیم ها و لوله های زیادی به شما وصل خواهند بود که به تدریج خارج می شوند. بخش آی سی یو شلوغ است و چراغ ها همیشه روشن ممکن است تا چند ساعت بعد از عمل آگاهی شما مختل باشد نگران نباشید پرستار شما جهت برقراری ارتباط به شما کمک میکند.

انتقال از آی سی یو به بخش جراحی

بعد از چند روز طبق نظر پزشک معالج خود شما به بخش جراحی یک اتاق معمولی منتقل می شوید ممکن است احساس درد کنید یا تعریق شبانه داشته باشید . باید تنفس عمیق و سرفه کنید تا ترشحات ریه شما پاک شوند و هنگام سرفه نگران بخیه ها نباشید. با اجازه پزشک خود می توانید شروع به قدم زدن کنید. به تدریج رژیم مایعات و معمولی برای شما شروع خواهد شد. در نهایت طبق دستور پزشک ترخیص خواهید شد.

آموزش های خودمراقبتی بعد از ترخیص

- ۱- از محل زخم های جراحی مراقبت کنید تا دچار عفونت نشوند.
 - خشک و تمیز نگه داشته شود
 - از خارش محل خودداری کنید چون سبب آسیب و عفونت می شود.
 - از مالیدن هرگونه پماد یا پودر خودداری کنید.
 - برای پیشگیری از ادم پا با یک بالش پای خود را بالا نگه دارید.
 - بخیه ها 10 روز پس از جراحی کشیده می شوند مگر اینکه قابل جذب باشند.
- ۲- داروهای خود را طبق دستور و آموزشی پرستار به شما می دهد مصرف کنید و خود سرانه کم و زیاد یا قطع نکنید .
- ۳- قبل از ترخیص حتما داروهای خود را از داروخانه بیمارستان تهیه و به پرستار خود نشان دهید.
- ۴- از ساپورت استرنوم تا دو ماه (تا زمان بهبودی محل جراحی) استفاده نمائید
- ۵- برای پیشگیری از ادم اندام تحتانی خود را موقع استراحت الویت نمائید.
- ۶- ممکن است عوارضی مثل افسردگی . ترس . بی اشتهايي . بی حوصلگي داشته باشید که در مدت دو ماه برطرف می شود.
- ۷- بهتر است محل زندگی خود را در طبقات همکف یا اول که پله زیادی نداشته باشد انتخاب کنید یا اگر مجبور باشید موقع بالا رفتن کمی نشسته و استراحت کنید سپس ادامه دهید.
- ۸- از عیادت های طولانی که بهبودی شما را به تاخیر می اندازد خودداری کنید.
- ۹- در مواقع درد از مسکن ها بانظر پزشک خود استفاده کنید درد را تحمل نکنید چون باعث افزایش کار و بار قلب و فشار خون می شود .
- ۱۰- از ایستادن و نشستن در یک وضعیت به طور ثابت برای زمان طولانی خودداری کنید و بیشتر استراحت کنید از حرکات شدید شانه خودداری کنید.
- ۱۱- هنگام خواب به پشت بخوابید و تا 6 هفته از خوابیدن به پهلو پرهیز کنید چون باعث فشار به قفسه سینه می شود.
- ۱۲- فعالیت و ورزش های مناسب مثل پیاده روی و بالا رفتن از پله و دوچرخه سواری و دوی آرام و... با نظر پزشک داشته باشید. ورزش هایی مثل وزنه برداری و دوی سرعت که باعث خستگی می شوند برای قلب مفید نیست حتی ممکن است مضر باشد. از بلند کردن وزنه های سنگین بیش از ۴/۵ کیلوگرم با هر دو دست پرهیز کنید.

در هفته اول روزانه دو مرتبه هر بار ۳۰ دقیقه و پس از سه هفته روزانه ۳ بار به شرطی که تعداد ضربان شما از ۱۰۰ تا بیشتر نشود پیاده روی نمایید.

پس از ۶ الی ۸ هفته اجازه رانندگی دارید از رانندگی در مسیرهای طولانی خود داری کنید.

-استحمام کوتاه بدون کشیدن کیسه ولیف در محل بخیه ها اشکال ندارد

-برای نماز خواندن حداقل تا دوماه از میز و صندلی استفاده نمائید.

-یک ماه بعد می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید.

۱۳- بعد از سه ماه می توانید کارهای سنگین مثل آهسته دویدن و جارو کردن و... را شروع کنید.

۱۴- ترک سیگار .کنترل فشارخون بالا . بهبود سطح کلسترول خون. انجام ورزش مناسب روزانه و کاهش استرس در

بهبودی شما نقش بسزایی دارد.

۱۵- در زمان تعیین شده جهت ویزیت و کشیدن بخیه ها به درمانگاه مراجعه نمائید. حتما مدارک و دارهای خود را به

همراه داشته باشید.

۱۶- هنگام درد سینه ، تپش و تنگی نفس سریعاً " به پزشک مراجعه کنید.

چرا شما نیاز به آنژیوگرافی دارید؟

در گذر زمان چربی ها و کلسترول موجود در خون در دیواره سرخرگها رسوب کرده و پلاک تشکیل می شود وقتی این پلاک کهنه می شود لخته دور آن ایجاد می گردد و مسیر جریان خون را به قلب تنگ و یا مسدود می کند و انتقال خون و اکسیژن مورد نیاز قلب دچار مشکل شده و ممکن است باعث احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه گردد که آنژین صدری نامیده می شود و به دنبال آن ممکن است حمله یا سکته قلبی رخ دهد.



- آنژیوگرافی: یک تست ویژه با استفاده از اشعه ایکس می باشد که جهت مشخص نمودن محل و میزان انسداد سرخرگهای کرونری است در واقع روشی برای تعیین نوع درمان شماست که آیا شما نیاز به درمان 1- دارویی 2- بالون زدن و گذاشتن استنت یا فنر 3- جراحی بای پس نیاز دارید.

آمادگی های قبل از آنژیوگرافی:

1- روز قبل آزمایشات لازم و عکس سینه از شما به عمل خواهد آمد.

- ۲- ناحیه کشاله ران با کمک خدمات بخش تمیز و آماده می شود.
- ۳- قد و وزن شما اندازه گیری می شود.
- ۴- از شب قبل یا صبح روز تست شما باید ناشتا باشید.
- ۵- در صورت داشتن دندان مصنوعی .عینک .ساعت و... باید خارج کنید.
- ۶- لباس های خود را خارج کرده با کمک خدمات بخش لباس مخصوص می پوشید.
- ۷- ممکن است نیم ساعت قبل از عمل داروی آرامبخش به شما داده شود و شما هوشیار خواهید بود.
- ۸- قبل رفتن به کت لب مثانه خود را خالی کنید.
- ۹- وقتی از کت لب خوانده می شوید به همراه پرستار خود توسط خدمات با ویلچر منتقل می شوید.
- در طول آنژیوگرافی شما بیدار خواهید بود .
- شما روی یک تخت سفت کنار یک دروبین وسایر تجهیزات دراز می کشید.
- پزشک منطقه ای را بر روی کشاله ران یا بازوی شما بیحس کرده و یک لوله (کاتتر) را داخل سرخرگ شما کرده و به قلب شما هدایت می کند این کار مانند یه نمونه گیری درد دارد نه بیشتر.
- داروی مخصوصی از طریق کاتتر (ماده حاجب) تزریق می شود تا سرخرگ ها در عکسبرداری دیده شوند.
- شاید از شما خواسته شود نفس خود را نگه داشته ویا سرفه کنید.
- در صورت تمایل شما می توانید در طول عمل تصاویر را مشاهده کنید.

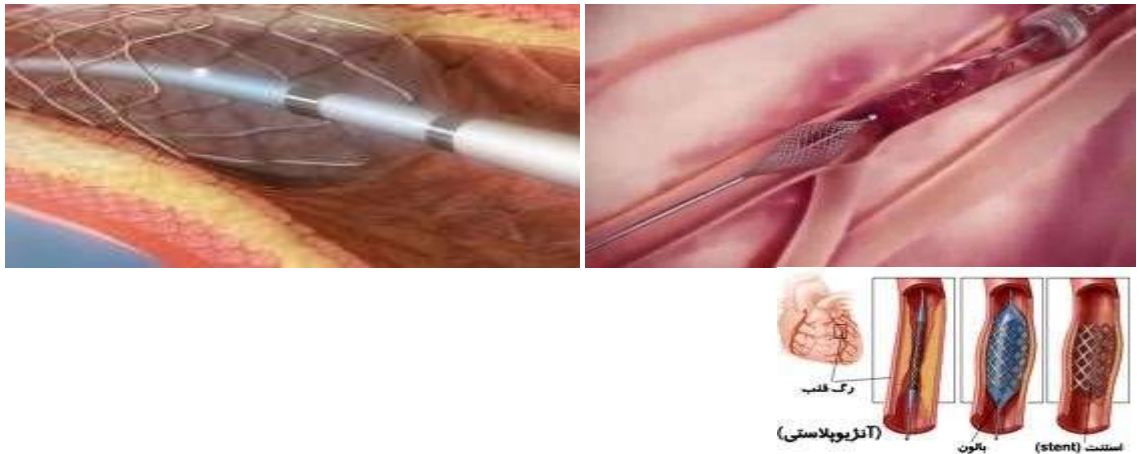


- با این عمل پزشک هرگونه مشکل در سرخرگ های شما را تشخیص می دهد.
- نتیجه آنژیوگرافی به همراه سی دی به شما تحویل داده می شود.

آنژیوپلاستی:

-مراحل اولیه مانند آنژیوگرافی است.

-در صورت مشاهده تنگی در رگ ها و انتخاب درمان آنژیوپلاستی توسط پزشک بالونی که در نوک کاتتر موجود است در محل تنگی چند بار پروخالی می شود تا پلاک به دیواره رگ بچسبد ممکن است در این موقع شما احساس درد سینه داشته باشید. استنت(فنر) موجود در انتهای کاتتر توسط بالون متسع شده و به دیواره رگ چسبیده مسیر جریان خون را باز میکند.



استنت:

یک وسیله کوچک مشبک فلزی بوده و دو نوع می باشد.

۱- ساده : فقط باعث باز شدن تنگی می شود ۲- دارویی: در طی زمان دارو آزاد می کند و باعث کاهش پلاک می شود و باز تنگی مجدد جلوگیری می کند

آموزش های بعد از عمل:

- ۱- شما بعد از اتمام عمل به بخش خود یا سی سی یو طبق نظر پزشک منتقل می شوید.
- ۲- تا یک ساعت بعد از خروج از اتاق عمل علائم حیاتی شما (فشارخون) هر ربع ساعت کنترل می شود
- ۳- محل عمل از نظر خونریزی توسط پرستار کنترل می شود.

۴- یک کیسه شن در محل عمل در آنژیوگرافی بلافاصله و در آنژیوپلاستی بعد از خروج دسیله به مدت ۶ ساعت جهت پیشگیری از خونریزی و هماتوم گذاشته می شود در این مدت شما بی حرکت بوده و به پشت می خوابید .

۵- تا دو ساعت چیزی نخورید.

۶- بعد از شروع رژیم از مایعات زیاد برای دفع ماده حاجب استفاده نمائید مگر اینکه منع مصرف داشته باشید چون ماده حاجب برای کلیه ها مضر است.

۷- به مدت ۲۴ ساعت از خم شدن، زور زدن و یا بلند کردن اشیاء سنگین خوداری کنید.

آموزش های خود مراقبتی بعد از ترخیص:

۱- قبل از ترخیص داروهای خود را تهیه و نحوه استفاده را از پرستار خود سوال کنید

۲- با درد دست داشتن خلاصه پرونده قبل خروج از بیمارستان برای ویزیت بعدی اخذ نوبت نمائید

۳- از حمام وان پرهیز کنید فقط از دوش استفاده نمائید. از آب داغ یا سرد پرهیز کنید (آب ولرم)

۴- در صورت بروز هر یک از موارد زیر سریعاً با پزشک یا واحد آموزش تماس بگیرید و یا به اورژانس مراجعه نمائید

- احساس درد، فشار، تنگی نفس، یا سوزش در قفسه سینه، پشت، گردن، گلو، بازوها یا شانه ها

- درد شدید و احساس سردی و یا آبی شدن در پایي که کاتتر قرار داده شده بود.

- اشکال در ادرار کردن یا مشاهده خون در ادرار

- تب بیش از ۳۷ درجه سانتی گراد

۵- مصرف صحیح و به موقع داروها و عدم تغییر در دوز آنها یا قطع دارو بدون مشورت با پزشک

۶- اهمیت مصرف پلاویکس (اسویکس یا زیلت) و آسپرین

۷- کاهش مصرف سیگار و ترک آن

۸- استفاده از رژیم غذایی کم نمک، کم چرب، کم حجم

- مصرف زیاد سدیم که در نمک وجود دارد باعث فشارخون بالا که فشار بالا هم می تواند باعث افزایش خطر بیماری

قلبی، سکته مغزی، کوری و مشکلات کلیوی شود. (می توانید به جای نمک از افزودنی های گیاهی مثل سیر، پیاز

لیمو و یا فلفل استفاده نمائید)

- مصرف چربی زیاد باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی - عروقی می شود.

- مصرف غذا با حجم زیاد در یک وعده باعث افزایش کار و بار قلب شما و در نتیجه شروع درد سینه می شود.

- از مصرف کنسروها و Fast food ها پرهیز نمائید.

از غذاهای تازه و میوه و سبزی بیشتر استفاده نمائید.

از گوشت بدون چربی. ماهی یا مرغ استفاده کنید.

۹- وزن خود را متناسب نمائید.

۱۰- استرس را از خود دور نمائید.

۱۱- چند هفته بعد می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید (زمانی که قادر به بالا رفتن از دوطبقه پله باشید یا بتوانید یک تا دو کیلومتر راه بروید)

۱۲- در زمان تعیین شده جهت ویزیت های بعدی به همراه مدارک قلبی مراجعه نمائید

۱۳- حداقل ۳۰ دقیقه هر روز و اکثر روزهای هفته فعالیت کنید.

۱۴- فشار خون خود را کنترل کنید.

دروغ:

- پلاویکس (اسویکس-زیلت): مهمترین داروی شما بعد از استنت گذاری (قرص ۷۵ میلی گرمی) ضد پلاکت بوده از چسبیدن پلاکت ها و تشکیل لخته جلوگیری کرده و به جریان خون کمک می کند که این خاصیت بیمار را از حمله قلبی و مغزی حفظ می کند.

۳- خارش

۲- خونریزی

عوارض: ۱- گوارشی

مراقبت از خود هنگام مصرف پلاویکس:

- ۱- از ورزش ها و فعالیت هایی که تهاجمی بوده و احتمال صدمه به پوست شما وجود دارد پرهیز کنید.
- ۲- اگر دچار خونریزی شدید محل را بیشتر فشار دهید چون خون شما به دلیل مصرف پلاویکس دیرتر بند می آید.
- ۳- هنگام رانندگی کمر بند ایمنی را ببندید.

- ۴- اگر دچار خونریزی غیرعادی شدید پزشک خود را در جریان بگذارید.
- ۵- اگر به دندانپزشک یا جراح یا پزشک مراجعه می کنید برای پیشگیری از خونریزی در جراحی یا عوارض برخی داروها پزشک را در جریان مصرف این دارو قرار دهید.
- ۶- در صورت بروز هر یک از عوارض دارو پزشک را در جریان بگذارید.

• آسپرین: دومین داروی مهم شماسست (قرص ۸۰-۱۰۰-۳۲۵ میلی گرمی) اثرش مثل پلاویکس می باشد.

عوارض: ۱- گوارشی ۲- وزوز گوش ۳- اختلال شنوایی

مراقبت از خود:

- ۱- در صورت داشتن سابقه زخم معده یا اثنی عشر و یا خونریزی گوارشی به پزشک خود اطلاع دهید.
- ۲- همراه غذا مصرف کنید.
- ۳- در صورت بروز عوارض با پزشک خود مشورت کنید.

آنژین صدری و ACS & MI

بیماری های قلبی و عروقی

تغذیه بدن توسط قلب انجام می گیرد. قلب بواسطه عروق خونی به تمام اعضای بدن خونرسانی میکند در نتیجه اولین عضو تغذیه شونده خود قلب است. اگر رگهای تغذیه کننده قلب دچار تنگی یا انسداد شوند بیماری های قلبی - عروقی بوجود می آیند تنگی رگ باعث آنژین صدری و انسداد رگ باعث سکته قلبی می شود.

آنژین صدری: زمانی که خونرسانی به عضله قلب کمتر از میزان مورد نیاز آن است و در نتیجه اکسیژن و مواد غذایی کافی به عضله قلب نمی رسد احساس درد و ناراحتی (سوزش - فشردگی - خنجری - سنگینی) در قفسه سینه یا پشت و جناغ سینه احساس می شود.

این دردها گاهی به دست ها، گردن، پشت، و یا فک تحتانی انتشار می یابد و چند دقیقه طول می کشد و غالباً با فعالیت یا هیجانات روحی که ضربان قلب و فشار خون افزایش می یابد و قلب به اکسیژن بیشتری نیاز دارد بیشتر می شود.

در سکت قلبی جریان خون عضله قلب قطع شده و علائم درد شدید و طولانی، تهوع، استفراغ و عرق سرد ظاهر می شود.

***** درد در افراد دیابتی به دلیل کاهش حساسیت گیرنده های عصبی و سالمندان کاهش می یابد**

علل تنگی عروق

علت اصلی تنگی عروق پدیده آترواسکلروز (تصلب شرائین) است. مهم ترین عوامل این پدیده:

- | | | |
|--------------------|------------------|-----------------------------|
| ۱- استعمال دخانیات | ۲- چربی خون بالا | ۳- فشار خون بالا |
| ۴- دیابت (مرض قند) | ۵- کم تحرکی | ۶- چاقی |
| | | ۷- تنش یا فشار عصبی (استرس) |

این عوامل توسط شما قابل کنترل می باشند

دخانیات (سیگار)

- افرادی که یک بار دچار سکت قلبی شده اند عود مجدد بیماری در کسانی که سیگار را ترک نکرده اند دو برابر بیشتر است.

- بهترین زمان برای ترک سیگار مدت بستری شما در بیمارستان است.

- مهمترین امر در ترک سیگار اظهار این که من قادر به انجام این کار هستم است که موجب تقویت نیروی درونی شما برای ترک سیگار می شود.

- خانواده خود را در جریان ترک خود قرار دهید تا شما را یاری نمایند.

- خود را با فعالیت های سرگرم کننده مورد علاقه مشغول کنید. (سینما، پیاده روی، دوچرخه سواری)

- تنقلات را جایگزین سیگار نمائید (آدامس بدون قند، پسته، تخمه بدون نمک)
- میوه و سبزیجات تازه و خام زیاد مصرف کنید.
- از تماس با افراد سیگار دوری کنید زیرا دود سیگار بسیار خطرناک است.
- اثر سیگار در آرام کردن شما بسیار موقتی است و مشکلی را حل نمیکند یاد خدا آرام بخش دلهاست (عبادت)
- اگر به هیچ وجه قادر به ترک نیستید لااقل تبدیل به پپ کنید و دود آن را استنشاق نکنید .

چربی خون بالا

* تغذیه سالم

مصرف چربی را کم کنید. چربی ها در بدن دونهند:

۱- چربی خوب (HDL) ۲- چربی بد (LDL)

رژیم غذایی شما باید به گونه ای باشد که چربی بد را پائین آورده و چربی خوب افزایش یابد

* روغن حیوانی ، جامد، دنبه، چربی همراه گوشت، پوست مرغ، کره حیوانی و گیاهی، شیر و ماست پرچرب، پنیر محلی یا خامه ای، سوسیس و کالباس، خامه شربینی و غذاهای سرخ کرده و... باعث افزایش چربی بد می شوند و در نتیجه باعث تنگی عروق

* از روغن مایع (ذرت، سویا، زیتون و...) استفاده نمائید

* غذاها را آب پز، بخارپز یا کبابی کنید.

* از گوشت قرمز کمتر و از گوشت سفید (ماهی و مرغ) بیشتر استفاده کنید.

* مصرف آجیل مثل گردو 2 عدد روزانه (یا بادام زمینی بدون نمک 8-10 عدد) در افزایش چربی خوب موثرند

* از مصرف کنسروها پرهیز کنید زیرا پر نمک و پر چرب است.

* از مواد غذایی فیبردار مثل نان سبوس دار، سنگک، بربری، تافتون، غلات و حبوبات و میوه ها و سبزی ها

استفاده نمائید .

* مواد غذایی حاوی ویتامین ث مثل مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل دلمه، توت فرنگی و... (که در حفظ سلامت دیواره عروق نقش مهم دارند استفاده کنید.

* در هنگام پخت غذا نمک کمتر و به جای آن از (فلفل، زردچوبه، سیر، پیاز، دارچین، سماق و زیره) استفاده کنید و نمک سر سفره نگذارید.

* از مصرف غذاهای تند و کافئین دار مثل قهوه و چای پررنگ پرهیز کنید.

*یبوست عارضه مهم بی تحرکی و داروهای شماسست که منجر به زور زدن(مانور والسالو) ودر نتیجه فشار بر قلب
و افزایش کار قلب می شود که باید از این عارضه با استفاده از مواد غذایی فیبردار و مصرف روزانه 6-8 لیوان آب یا
مصرف شیر یا آب سرد به صورت ناشتا پیشگیری نمائید
* ورزش در افزایش چربی خوب موثر است

فشار خون بالا

همه ما فشار خون داریم که برای به جریان افتادن خون در رگها لازم است. فشار خون طبیعی 12/8 است.
علت افزایش فشار خون تنگی عروق است که خود فشار خون این تنگی را تشدید می کند.
فشار خون بالا باعث صدمه به دیواره عروق و به دنبال آن چربی رسوب کرده و باعث تنگی بیشتر می شود.
این تنگی در عروق قلب باعث سکته قلبی و در عروق مغز باعث سکته مغزی می شود.

چگونه با فشار خون بالا مقابله کنیم:

۱- کنترل دوره ای فشار خون در مردان بالای 45 سال و زنان بالای 40 سال

- ۲- داشتن وزن متناسب با افزایش فعالیت بدنی و نرمش و ورزش مناسب و تغییر در رژیم غذایی
- ۳- سیگار باعث افزایش فشار خون می شود.
- ۴- دوری از فشار عصبی و استرس، ناراحتی و دلهره
- ۵- پرهیز از غذاهای پر نمک و پر چرب، کنسروها، کافئین
- ۶- مصرف بیشتر از میوه ها و سبزیجات تازه و محدود کردن مصرف گوشت قرمز



ویات

دیابت باعث سخت شدن رگ ها (آترواسکلروز) می شود، وقتی کلسترول خون بسیار زیاد می شود این اتفاق می افتد.

وجود قند خون بالا سبب چسبندگی کلسترول بد و تجمع آن در دیواره رگ ها میشود، در نتیجه آترواسکلروز و تنگی عروق اتفاق می افتد

لذا بیماران دیابتی باید مراقب افزایش کلسترول خود باشند و از داروهای آنتی لیپید طبق تجویز پزشک استفاده نمایند میزان طبیعی :

LDL < 100 در آقایان HDL > 45 در خانم ها HDL > 55 < 150 تری گلیسیرید

در فرد سالم $110 < \text{FBS} < 70$ دوساعت بعداز غذا $\text{BS} < 120$

بعداز وعده غذایی $\text{BS} < 140$

*در فرد دیابتی $130 < \text{FBS} < 70$ دوساعت بعداز غذا $\text{BS} < 140$ بعداز وعده

غذایی $\text{BS} < 180$

آموزش خودمراقبتی به بیمار دیابتی

۱-مراجعه منظم به پزشک معالج

۲-انجام مرتب دستورات دارویی ورژیم غذایی وفعالیت توصیه شده

۳-کارت یا دستبند شناسایی مربوط به بیماری را همراه داشته باشید

۴-چند حبه قند یا شکلات به همراه داشته باشید

۵-اگر داروی خوراکی استفاده می کنید طبق دستور مصرف کنید

۶-اگر انسولین تزریق می کنید در صورت بروز علایمی مثل بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند

و عمیق واحساس تغییر در حالت هوشیاری جهت جلوگیری ازافزایش قند وتنظیم انسولین سریعا به پزشک

مراجعه کنید

۷-علائم کاهش قند خون را بشناسید (احساس گرسنگی وضعف عمومی، تپش قلب، تعرق بیش از حدوبی

حسی اندامها) در صورت بروز چند حبه قند یا کمی آبمیوه بخورید وبعداز بهبود علایم یک میان وعده(میوه یا

بیسکویت و...)

۸-علائم افزایش قند خون را بشناسید(تشنگی شدید،ادراریبیش ازحد،تاری دید وخشکی وبرافروختگی

صورت)وسریعا به پزشک یا اورژانس مراجعه نمائید چون باعث ازدست دادن زیاد مایعات بدن وکاهش

هوشیاری ودر نهایت کوما می شود

۹-ورزش(پیاده روی) در درمان دیابت نقش مهمی دارد قبل از ورزش قند خون راچک کنید(نباید کمتر از 100

وبیشتر از 250 باشد) ویک وعده غذایی کوچک میل کنید بعد ورزش پاهای خود را با آب ولرم بشوئید وخشک

نمائید

۱۰- دیابت باعث از بین رفتن حس درد و نارسایی گردش خون در اندامها شده و سیستم ایمنی را کاهش می دهد

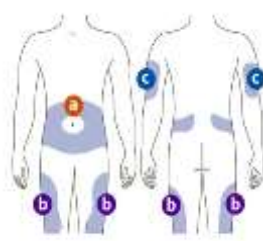
و باعث خشکی و ترک پا وخم شدن می شود

۱۱- انجام معاینات چشم و آزمایش ادرار حداقل یک بار در سال برای شما ضروری است

۱۲- تنظیم قند خون به طور دقیق، عوارض دیابت را به میزان زیادی کاهش می دهد



نایش چک قند خون نایش محل های تزریق انسولین



روش تزریق انسولین



کم تحرکی

دوره نقاهت ۱/۵ تا ۳ ماه طول میکشد

در روزهای اول بعد از ترخیص شما طبق نظر پزشک به استراحت نیاز دارید به غیر موارد ضروری نباید تحرک

داشته باشید و از خستگی و ملاقات های مکرر باید پرهیز نمائید

به تدریج بعد از پایان دوره استراحت داخل اتاق یا حیاط منزل راه بروید و هر روز به زمان آن اضافه نمائید اگر احساس

ناراحتی کردید روند افزایش را آهسته تر نمائید بالا رفتن از پله و دویدن آهسته را می توانید شروع کنید

*شروع ورزش با ملایمت (از ۵ دقیقه) ، زیاد کردن تدریجی شدت ورزش و انجام منظم حداقل سه بار در هفته و هر بار ۳۰

دقیقه در حفظ سلامتی موثر است

*بهترین نوع ورزش برای شما پیاده روی، دویدن، راه رفتن در استخر، شنا و دوچرخه سواری است بین کار و فعالیت استراحت

داشته باشید.

* ۲۰ دقیقه قبل از غذا و یکساعت بعد از غذا ورزش کنید

* در صورت درد سینه، تنگی نفس و خستگی ورزش را قطع کنید قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید

* از هوای خیلی سرد و خیلی گرم و جهت خلاف باد پرهیز نمایید. از ورود به هوای مه آلود و شرجی اجتناب کنید (هوای خشک بهتر است)

* از هفته چهارم الی هشتم میتوانید رانندگی کنید. پس از یکساعت رانندگی مداوم در رانندگیهای طولانی استراحت کنید.

* در صورت عدم وجود عارضه چند هفته بعد میتوانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید (زمانی که قادر به بالا رفتن از دو طبقه

پله باشید یا بتوانید ۱ تا ۲ کیلومتر راه بروید) مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین ۱۵ دقیقه قبل از فعالیت جنسی بهتر

است. از مصرف قرصهای افزایش دهنده قوای جنسی مثل ویاگرا، سیلدنافیل تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف داروهای گروه نیترات

مثل نیترو گلیسرین، ایزوسورباید و نیتروکانتین خودداری کنید.

*** در صورت وجود علائم زیر پزشک مراجعه کنید:**

- احساس فشار یا درد جلوی سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین رفع نشود.

- تنگی نفس

- غش یا سنکوپ

- ضربان قلب تند یا کند

- تورم در مچ پا و یا بالاتر



چاقی

اگر شما چاق هستید باید وزن خود را کاهش دهید به روش های:

1- داشتن یک رژیم غذایی مناسب (بدون حذف وعده غذایی) روزانه سه وعده غذایی خود را مصرف کنید ، شام

خود را در ابتدای شب (غروب) و غذاهای غیر محرک و با حجم کم و سبک بخورید.

2- فعالیت مناسب

* کاهش وزن هفته ای نیم تا یک کیلو مناسب است

فرمول محاسبه وزن مناسب: **مجدور قد * BMI مطلوب = وزن مناسب**

BMI = مجدور قد / وزن

| BMI مطلوب | گروه سنی (سال) |
|-----------|----------------|
| 21 | 17-19 |
| 22 | 19-24 |
| 23 | 24-34 |
| 24 | 34-44 |
| 25 | 44-54 |
| 26 | 54-64 |

استرس

چگونه با استرس مقابله کنیم:

- ۱- عبادت یک نوع مبارزه با استرس است الا بذكر... تطمئن القلوب (با یاد خدا دلها آرام می گیرد)
- ۲- مسائلی که باعث استرس شما می شوند سعی کنید در صورت مواجه شدن بر خوردعادی وبا آرامش داشته باشید
- ۳- مطمئن باشید که حرص خوردن نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه باعث آزار شما می شود.
- ۴- در هنگام عصبانیت سعی کنید آرامش خود را حفظ کرده و نفس عمیق بکشید.
- ۵- ورزش فکر شما از مسائل استرس زا دور می کند .
- ۶- کارهای خود را الویت بندی کرده و یکی یکی انجام دهید .
- ۷- موقع غذا خوردن به مشکلات فکر نکنید و آهسته بخورید که طعم غذا را احساس کنید.

مصرف صحیح داروها

- فقط داروهای تجویز شده را مصرف کنید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید.
- قرص نیترو گلیسیرین در تمامی اوقات به همراه داشته باشید (از قرص نیترو گلیسیرین تازه استفاده کنید)
- این قرص در عرض ۳ تا ۶ ماه اثر خود را از دست میدهد. قرص را در شیشه تیره رنگ با درب سته ی در جای سرد نگهداری کنید. احساس سوزش در زیر زبان دلیل بر تازگی قرص است. عوارض جانبی مصرف قرص نیترو گلیسیرین شامل سردرد، گیجی و گرگرفتگی میباشد.
- در صورت شروع حمله درد فعالیت خود را متوقف و یک عدد قرص زیرزبانی نیترو گلیسیرین مصرف کنید (تا ۳ قرص به فاصله ۵ تا ۱۰ دقیقه میتوانید استفاده نمایید)
- در صورت کاهش نیافتن یا شدیدتر شدن و یا انتشار پیدا کردن درد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

نارسایی احتقانی قلب CHF

نارسایی قلب به معنای کاهش توانایی قلب در پمپ کردن خون است.

احتقان (تجمع مایع در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ قلب)

نارسایی قلب چپ باعث تجمع مایع در ریه ها و در نتیجه تنگی نفس می شود.

نارسایی قلب راست باعث تجمع مایع در پاها و شکم و تورم ورید های گردن میشود که به دنبال نارسایی قلب چپ ایجاد می شود.

این بیماری درمان قطعی ندارد

علائم بیماری:

۱- تنگی نفس

کلاس I تنگی نفس با فعالیت سنگین

کلاس II تنگی نفس با فعالیت عادی

کلاس III تنگی نفس در حالت خواب و استراحت

کلاس IV تنگی نفس شدید (ادم ریه)

- ۲- خستگی وضعف
- ۳- تورم پاها و شکم و وریدهای گردن
- ۴- سرفه و خس خس سینه بدون علت ممکن است همراه با خلط باشد
- ۵- بی اشتها و تهوع
- ۶- کاهش تمرکز و هوشیاری
- ۷- بی نظمی ضربان قلب مثل تاکی کاردی
- ۸- ممکن است با سرماخوردگی اشتباه شود
- ۹- افزایش وزن به دلیل تجمع مایعات
- ۱۰- رنگ پریدگی یا کبودی پوست

علل بیماری:

- ۱- به دنبال حملات قلبی (که باعث آسیب عضله قلب شده است)
- ۲- پرفشاری خون
- ۳- تنگی یا انسداد شریانهای قلب
- ۴- نارسایی در عملکرد دریچه های قلب (پس زدن خون)
- ۵- ناهنجاری های مادرزادی
- ۶- آریتمی های قلب
- ۷- پرکاری تیروئید
- ۸- میوکاردیت (عفونت) که باعث ورم عضله قلب می شود

ریسک فاکتورها:

- ۱- کم خونی
- ۲- پرفشاری خون
- ۳- آریتمی
- ۴- دیابت
- ۵- عفونت ها

۸- بارداری

۷- بیماریهای کلیه

۶- مصرف زیاد چربی، نمک و الکل

۱۱- چاقی

۱۰- بی تحرکی

۹- سیگار

آموزش های بعد از ترخیص

- ۱- داروهای تجویز شده را تهیه نموده واز پرستار خود نحوه استفاده را سوال نمائید
 - ۲- قبل از خروج از بیمارستان با برگه خلاصه پرونده به درمانگاه مراجعه نموده و برای ویزیت بعدی خود اخذ نوبت نمائید
 - ۳- ویزیت دوره ای را فراموش نکنید و قبل اتمام داروها وقت بگیرید
 - ۴- در صورت بروز علائم زیر سریعاً به اورژانس مراجعه نمائید:
 - تنگی نفس در حالت خواب و استراحت
 - افزایش ضربان قلب یا احساس طپش قلب و بی نظمی که سبب سرگیجه و سبکی سر شود
 - سرفه همراه با خلط کف آلود یا صورتی
 - کاهش یا افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در هفته
 - کاهش میزان ادرار روزانه
 - تورم در دست و پا و زانو یا شکم
 - ۵- تغذیه مناسب
 - محدودیت مایعات و نمک (برای پیشگیری از تجمع سدیم و جذب مایع اضافی) که سبب افزایش کار قلب میشود
 - پرهیز از FAST FOOD ها، نوشابه ها، دوغ و آبمیوه های صنعتی و حذف نمکدان از سفره
 - مصرف آبمیوه طبیعی و ادویه های گیاهی بدون نمک
 - ۶- فعالیت عادی در حد تحمل و افزایش تدریجی آن
 - پیاده روی روزانه از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه
 - پرهیز از هوای خیلی سرد و گرم و آلوده
 - استحمام کوتاه با استفاده از یک چهارپایه با آب ولرم
 - فعالیت جنسی دو ساعت بعد از غذا و کار سنگین
 - در صورت امکان توزین روزانه و اندازه گیری مایعات دریافتی و ادرار در ۲۴ ساعت از ایجاد تورم و تنگی نفس
- پیشگیری می کند(مصرف حداکثر دلیوان مایع بیشتر از مایع دفع شد)

داروها:

۱-دیژیتال

۲-بتابلوکر

۳-ACE

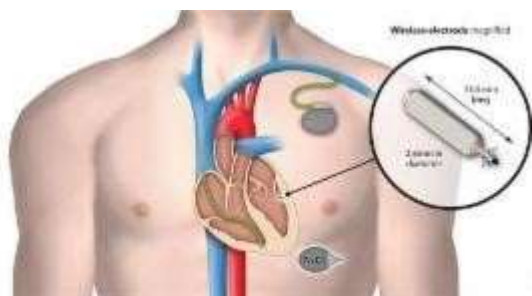
۴-دیورتیک

ICD & PPM (DEVICE) & EPS

پیس میکر (باتری): دستگاه کوچکی به همراه یک جفت سیم است که دستگاه در ناحیه زیر کتف زیر پوست شما تعبیه

می شود و سیم ها به قلب هدایت می شوند

۱- یک نوع آن فقط ضربان ساز است ۲- نوع دوم شوک دهنده در آریتمی ها استفاده می شود



عمر باتری 4-12 سال است

آموزش های قبل از عمل

- ۱- هرگونه داروی آنتی کوآگولانت (آسپرین، اسویکس یا وارفارین و...) طبق نظر پزشک قطع می شود مگر در موارد استثناء
- ۲- از شب قبل از عمل باید ناشتا باشید.
- ۳- از هر دو دست شما رگ تعبیه می شود.
- ۴- آزمایشات لازم و عکس سینه روز قبل گرفته میشود.
- ۵- برای پیشگیری از عفونت صبح روز عمل آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ۶- لباس مخصوص پوشیده، دندان مصنوعی ساعت و... خارج شود.
- ۷- مئانه خالی شود.
- ۸- به همراه پرستار خود توسط خدمات بخش با ویلچر به کت لب منتقل می شوید.
- ۹- این عمل با بی حسی انجام می شود.
- ۱۰- با یک برش کوچک ۳-۴ سانتی تعبیه شده و بخیه و بانسمان انجام شده و یک کیسه شن روی آن قرار می گیرد.

آموزش های بعد از عمل

- بعد اتمام شما به بخش سی سی یو منتقل می شوید.
- تحت مانیتورینگ قلبی قرار میگیرید
- تا ۲۴ ساعت دست خود را بی حرکت نگه دارید
- کیسه شن طبق دستور پزشک از ۸ ساعت تا فردا صبح روی محل جهت پیشگیری از خونریزی و هماتوم باقی می ماند
- صبح روز بعد از عمل عکس سینه و نوار قلب اخذ می شود
- یک روز بعد از عمل به بخش عادی منتقل می شوید. و روز بعد در صورت عدم وجود مشکل ترخیص می شوید.

آموزش های خود مراقبتی بعد از ترخیص

- ۱- قبل از ترخیص داروهای خود را تهیه و نحوه استفاده آن را از پرستار خود سوال نمائید.
- ۲- قبل از ترک بیمارستان جهت ویزیت بعدی طبق نظر پزشک با در دست داشتن خلاصه پرونده اخذ نوبت نمائید
- ۳- از خارش و دستکاری محل عمل پرهیز نمائید، تورم، خونریزی و یا خروج ترشح را اطلاع دهید.

- ۴- از دوش حمام طبق نظر پزشک استفاده کنید .
- ۵- تا دو هفته از حرکات ناگهانی شدید و بالا بردن دست از شانه و بلند کردن اشیاء سنگین پرهیز کنید (اجسام سنگین تر از ۵- ۲/۵ کیلوگرم)
- ۶- رانندگی تا کشیدن بخیه ها و ترمیم زخم و تا اجازه پزشک ممنوع است
- ۷- در فواصل منظم طبق نظر پزشک جهت کنترل عملکرد دستگاه مراجعه نمایید.
- ۸- از نزدیک شدن به موتورهای بسیار بزرگ و روشن ، ایستگاه برق فشارقوی، آهن رباهای بسیار بزرگ، ایستگاه رادیویی پرهیز نمایید. (فاصله خطی حدود ۱۵۰ سانتیمتر از مایکروویو را حفظ نمایید)
- ۹- در صورت نیاز به MRI و رادیو تراپی (اشعه درمانی) پزشک خود را مطلع کنید (موجب اختلال در عملکرد دستگاه می شود) CT SCAN و رادیولوژی موردی ندارد.
- ۱۰- پیس میکر باعث فعال شدن دستگاه های ردیاب و ضد سرقت در فرودگاه می شود (کارت شناسایی داشته باشید) و سریع عبور کنید ، ردیاب دستی نیز موجب اختلال در عملکرد دستگاه می شود.
- ۱۱- استفاده از را دیو، تلویزیون، ویدئو، ریش تراش برقی، مته برقی، درب های اتوماتیک و از این قبیل تداخل ندارند.
- ۱۲- کنترل نبض را یاد بگیرید و روزانه در یک دقیقه چک کرده در صورت کمتر از ۶۰ به پزشک خود اطلاع دهید (بهترین محل برای این کار نبض رادیال است که در قسمت داخلی مچ دست در امتداد انگشت شصت قرار دارد)
- ۱۳- بعد از ۶ هفته فعالیت جنسی آزاد است .
- ۱۴- اگر بیماری دیگری ندارید رعایت رژیم خاصی لازم نیست
- ۱۵- با بروز علائم سرگیجه، سنکوپ، تنگی نفس شدید، اشکال تنفسی ، طولانی شدن خستگی، کسالتی ، سسکسه ، افزایش یا کاهش نبض و یا وقوع شوک به صورت برق گرفتگی به اورژانس مراجعه نمایید.
- ۱۶- از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.
- ۱۷- از خوابیدن روی سینه و شکم خودداری کنید.

کاتتر مخصوص ابلیشن از کشاله ران عبور و وارد قلب می شود و نزدیک راه الکتریکی غیر طبیعی که آریتمی ایجاد می کند قرار می گیرد و نوک کاتتر با امواج رادیویی گرم شده و ناحیه بسیار کوچکی از قلب را که حاوی راه غیر طبیعی است تخریب میکند که دیگر نتواند ایجاد آریتمی کند

این عمل در بیماران که بی نظمی و اختلال در ضربان قلب دارند انجام می شود.

آموزش قبل از عمل

- ۱- در مورد داروهای مصرفی خود با پزشک مشورت کنید.
- ۲- از شب قبل از عمل باید ناشتا باشید. (با کمی آب می توانید داروهای خود را بخورید)
- ۳- با کمک خدمات بخش کشاله ران ها شیو و تمیز کنید.
- ۴- لباس مخصوص پوشیده ، دندان مصنوعی وساعت و... خارج شود.
- ۵- به همراه پرستار خود توسط خدمات بخش با ویلچر به کت لب منتقل می شوید.
- ۶- این عمل بابتی حسی انجام می شود ولی ممکن است جهت آرامش شما آرامبخش داده شود.

آموزش بعد از عمل

- ۱- بعد اتمام محل عمل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه فشار داده می شود.
- ۲- بعد از عمل شما به بخش خود یا سی سی یو منتقل می شوید.
- ۳- تا دو ساعت چیزی نخورید ۶-۴ از تخت خارج نشوید.
- ۴- علائم حیاتی و محل عمل از نظر خونریزی توسط پرستار کنترل می شود.
- ۶- روز بعد پس از ویزیت پزشک در صورت عدم وجود مشکل مرخص خواهید شد.

آموزش خود مراقبتی بعد از ترخیص

- ۱- قبل از ترخیص داروهای خود را تهیه نموده نحوه مصرف را از پرستار خود سوال کنید.
- ۲- در صورتی که راه طولانی باید طی کنید خودتان رانندگی نکنید و گاهی پیاده شده راه بروید.
- ۳- در منزل به فعالیت عادی ادامه دهید و از استراحت زیاد پرهیز کنید. (برای پیشگیری از ایجاد لخته)
- ۴- استحمام موردی ندارد از خم کردن پا پرهیز کنید.

۵- در صورت بروز درد، تورم در ناحیه کشاله ران یا درد پیشرونده شکم، وضعف و بی حالی به اورژانس مراجعه نمایید.

۶- در صورت عود ریتم سریع قلب و یا احساس سرگیجه، درد سینه و تنگی نفس با پزشک خود تماس بگیرید.

آموزش داروی وارفارین

دارویی است که با تاثیر بر روی بعضی فاکتورهای انعقادی در کبد، زمان انعقاد و لخته شدن خون را افزایش می دهد به شکل قرص گرد صورتی ۵ میلی گرمی داخل ظرف نمونه زیرین است.



موارد استفاده:

- ۱- بیماران که تعویض دریچه از نوع فلزی دارند جهت جلوگیری از ایجاد لخته خون مصرف می کنند (دریچه از نوع خوکی یا انسانی نیاز به وارفارین ندارد مگر بی نظمی ریتم داشته باشد)
- ۲- پیشگیری و درمان لخته داخل وریدی، آمبولی ریوی و دربرخی بی نظمی های ضربانات قلبی

*تاثیر این دارو با آزمایش **PT & INR** تعیین می شود

میزان طبیعی $INR = 1$ و $PT = 12-13$

در مصرف کنندگان وارفارین $INR = 2-3/5$ و $PT = 18-25$ (بسته به علت مصرف وارفارین) تنظیم می شود

*تازمانی که شما بستری باشید این آزمایش روزانه چک می شود.

آموزش خودمراقبتی

- ۱- قبل از ترخیص داروی خود را تهیه ونحوه مصرف آن را از پرستار خود سوال نمائید
- ۲- قبل از خروج از بیمارستان با در دست داشتن برگه خلاصه پرونده جهت ویزیت بعدی از درمانگاه خود اخذ نوبت نمائید
- ۳- یک روز، دوروز، سپس یک هفته وبعد دو هفته پس از ترخیص این آزمایش را انجام دهید
- ۴- در صورت کنترل آن ومشخص شدن دوز مصرف وارفارین هر ۲۰روز تا یک ماه چک می شود
- ۵- پس از هر بار آزمایش جواب به اطلاع پزشک برسد
- ۶- علایم هشدار دهنده افزایش PT & INR به اطلاع پزشک برسد که شامل:
 - خونریزی ازلثه موقع مسواک
 - مدفوع سیاه رنگ
 - خونریزی زیرجلدی
 - کبودی بی دلیل پوست
 - درد با تورم شکم
 - مشاهده خون درادرار
 - یبوست شدید
 - سرفه باخلط خونی
 - سردرد شدید مداوم
 - درد
 - سرگیجه
 - استفراغ خونی
 - سفتی یا تورم مفاصل
 - خونریزی شدید وغیرطبیعی قاعدگی

*در صورت مصرف قرص آهن رنگ سیاه مدفوع طبیعی است

- ۷- مواد غذایی که باعث افزایش PT & INR می شود مصرف آنها باید تعدیل شود:
 - جگر - چای سبز - کلم بروکلی - شلغم - نخودفرنگی - سویا - روغن سویا - الکل - بستنی
 - مواد غذایی حاوی ویتامین K(اسفناج - جعفری - تمشک - ماهی - روغن ماهی - سبزیجات مخصوصا با برگ سبز تیره - پیاز)

مواد غذایی حاوی ویتامین C (انواع مرکبات، گوجه فرنگی و...)

۸- مصرف هر داروی دیگر برای پیشگیری از تداخل با مشورت پزشک باشد

۹- در صورت نیاز به اعمال جراحی یا دندانپزشکی به جراح اطلاع دهید و قطع یا ادامه آن را از پزشک

قلب خود سوال نمایید

۱۰- دوز دارو را خودسرانه تغییر ندهید، دوز مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید

۱۱- در ساعت معین از روز (بهتر است عصر باشد) مصرف کنید

۱۲- در ظرف خود دارو و دور از نور، رطوبت و گرما نگه دارید

۱۳- مصرف با معده خالی جذب آن را بهتر می کند

۱۴- از مسواک نرم استفاده کنید (با آب گرم نرم کنید)

۱۵- هر ۶ ماه یک بار آزمایش ادرار و مدفوع بدهید

۱۶- خانمها در سن بارداری قبل از تصمیم به هر عمل تهاجمی با پزشک مشورت نمایند.

آموزش داروی زالربان (ریواروکسابان)

قرصهای ۱۰ و ۱۵ و ۲۰ میلیگرمی

داروی ضد انعقاد و ترومبوز است که با پیشگیری از تشکیل لخته خون، از بروز انسداد عروق و عوارض ناشی از آن جلوگیری میکند.

تفاوت عملکرد ریواروکسابان با وارفارین موجب میشود که مصرف این دارو نیاز به آزمایشات خونی منظم نداشته باشد و از این جهت به وارفارین برتری دارد.

موارد استفاده: در بیماریهای قلبی مانند فیبریلاسیون دهلیزی غیر دریچه ای

AF) فیبریلایسون دهلنیز

در این عارضه یک پیام الکتریکی ناشی از گره سینوسی - دهلیزی با عبور از دهلیزها تسریع می شود و موجب لرزیدن حفرات فوقانی قلب (دهلیزها) و انقباض سریع و نامنظم با سرعت ۶۰۰-۴۰۰ ضربه در دقیقه می شود

این عارضه معمولا با افزایش فشارخون، بیماریهای شریان کرونر، دریچه میترا، پریکارد، ریوی، کاردیومیوپاتی و غده تیروئید ارتباط دارد در این حالت ابتدا کاهش دادن ضربان قلب و سپس یافتن علت و درمان آن اهمیت دارد

علامت با تپش قلب که از چند ثانیه تا چند روز طول می کشد ظاهر می شود
وقتی AF پایدار است درمان بر کاهش ضربان قلب و پیشگیری از ایجاد لخته تمرکز می کند
چون به دلیل اختلال در پمپاژ خون باعث لخته شدن در دهلیزها شده و در صورت حرکت لخته و انتقال به سرخرگ کوچکتر در مغز شود موجب سکته مغزی می شود

درمان: وارفارین ، EPS

آموزش خودمراقبتی

- مراجعه منظم به پزشک داشته باشید.
- از مصرف چای و قهوه، سیگار، نوشابه های گازدار و غذاهای نفخ دار پرهیز کنید.

- داروهای تجویز شده را صحیح مصرف کنید (آزمایشات دوره ای همچون کنترل PT INR را در زمان مصرف داروی وارفارین به درستی انجام دهید)
- مصرف دارو (خصوصاً "آسپرین و وارفارین) را به پزشک و دندانپزشک خود یادآوری کنید.
- از اشیای تیز و برنده دوری کنید.
- از تزریق عضلانی خودداری کنید.

بیماری های دریچه ای قلب

قلب 4 دریچه دارد :

- ۱- دریچه دولتی میترا ل - دریچه سه لتی تریکوسپید که کنترل جریان خون ورودی به درون بطن ها را به عهده دارند.
- ۲- دریچه سه لتی آئورت که کنترل جریان خون خروجی به خارج از قلب را به عهده دارند.

علامت شایع

در موارد خفیف تا متوسط اغلب بدون علامت بوده و در اکوکاردیوگرافی تشخیص داده میشود در موارد متوسط تا شدید :

- ۱- تغییرات فشار خون
- ۲- خستگی زودرس وضعف و بی حالی
- ۳- تنگی نفس فعالیت یا در حالت درازکش که فرد را از خواب بیدار می کند
- ۴- ادم ریه
- ۵- درد قفسه سینه
- ۶- آریتمی ها یا سنکوپ

علل

- ۱- نقایص مادرزادی
- ۲- تب روماتیسمی در اثر عدم درمان مناسب و به موقع یک گلودرد چرکی ساده
- ۳- اسکلو (کلسیفیه شدن لیف لت های دریچه)
- ۴- عارضه فشار خون بالای مزمن درمان نشده
- ۵- آندوکاردیت عفونی (عفونت دریچه)

درمان

۱- درمان دارویی ۲- استفاده از بالون جهت رفع تنگی دریچه

۳- جراحی (ترمیم یا تعویض دریچه)

انواع دریچه مصنوعی

۱- فلزی: عمر بالا دارند ولی باید داروی ضد انعقاد مصرف کنند و از آندوکاردیت عفونی توسط آنتی بیوتیک ها قبل از اعمال جراحی یا دندانپزشکی پیشگیری کنند.

۲- بافت حیوانی: فقط 3 تا 6 ماه نیاز به مصرف ضد انعقاد دارند.

۳- بافت انسانی: که در موارد خاص مثل بیماریهای مادرزادی یا آندوکاردیت دریچه ای کاربرد دارند و بیمارانی امکان مصرف ضدانعقاد ندارند.

***برای آموزش های خود مراقبتی به داروی وارفارین و خود مراقبتی عمل بای پس رجوع شود

بیماری های مادرزادی قلبی

تتراولوزی فالوت

در این بیماری :

- ۱-سوراخ بین دوطبقه
- ۲- تنگی دریچه ریوی
- ۳-بزرگی بطن راست
- ۴-قرار گرفتن آئورت در محل غیر طبیعی وجود دارد.

علایم بیماری در شیرخوار

- ۱-کبودی
- ۲- تنگی نفس
- ۳-خستگی زودرس
- ۴-اختلال در وزن گیری

و در کودکان

- ۱-تنگی نفس هنگام فعالیت
 - ۲- درد قفسه سینه
 - ۳- طپش قلب
 - ۴-تعریق فراوان
- البته** تعداد زیادی از کودکان هیچ علامتی ندارند و موقع مراجعه به پزشک به دلایل دیگر مثل سرماخوردگی در معاینه قلب تشخیص داده می شوند

بیماریهای مادرزادی قلب از آنجاکه بطور کامل قابل درمان است تشخیص به موقع بسیار اهمیت دارد



آموزش خودمراقبتی بعد از عمل جراحی

- ۱- داروهای تجویز شده را به نحو صحیح مصرف کرده و بدون اجازه پزشک تغییر یا قطع نکنید
- ۲- پرهیز از ورزش و خستگی زیاد
- ۳- مصرف مقدار کافی آب
- ۴- پیشگیری از ابتلا به سرما خوردگی و سایر بیماریها
- ۵- معاینات مکرر ماهیانه توسط پزشک قلب اطفال
- ۶- استفاده از آنتی بیوتیک زیر نظر پزشک در صورت نیاز به اعمال جراحی سرپایی و دندانپزشکی قبل از عمل
- ۷- انجام فعالیت های روزانه منعی ندارد
- ۸- رعایت بهداشت دهان و دندان و معاینات دوره ای دندان روش عالی برای پیشگیری از عفونت است
- ۹- درمورد فعالیت های ورزشی های شدید در صورت نیاز از پزشک مشورت بگیرید
- ۱۰- در بزرگسالی مشاغلی که فرد را در معرض خطر قرار دهد نمی تواند داشته باشد (پرواز)
- ۱۱- برای شروع باداری و زایمان با پزشک قلب مشورت کنید

پیامهای بهداشتی

بهداشت همه چیز نیست، اما همه چیز بدون بهداشت هیچ است

آیا میدانید درصد زیادی از سکته های قلبی و سرطان دستگاه تنفسی و ریه ناشی از دود سیگار است

آیا میدانید سیگار در ابتلا به دیابت نقش دارد

پس بیاید از سیگار و دود سیگار دوری کنیم

تحرک جسمی و ورزش احتمال سکته مغزی و بیماری قند را کاهش میدهد

تنش های روانی، هیجان و عصبانیت بیش از حد خطر ابتلا به بیماریهای عروق قلب و کته قلبی را افزایش میدهد.

برای پیشگیری از بیماریهای قلبی در تغذیه خود تغییر رویه دهیم

پرهیز از مصرف چربی های حیوانی، روغن نباتی جامد، پوست مرغ و کاهش مصرف زرده تخم مرغ و گوشت قرمز در

پیشگیری از چاقی، زیادی فشار خون، چربی خون و بیماری عروق قلب نقش دارند

چاقی، مصرف نمک و مشروبات الکلی، تنشهای روانی و سابه خائادگی عوامل خطر برای افزایش فشار خون است

چاقی عامل خطر برای زیادی فشار خون، بیماری قند و سکته های قلبی و مغزی است

علایم حمله قلبی را بشناسیم

درد چند دقیقه ای قفسه سینه، گاهی با انتشار به پشت و بازوها در هنگام فعالیت یا هیجان و تنگی نفس هنگام

فعالیت یا خواب و احتمال تهوع و استفراغ از علایم بیماری عروق قلب است

با ورزش منظم مثلا روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی و ۵ روز در هفته خود را در مقابل حملات قلبی مح

پیاده روی ۱۰ دقیقه ای ۳ نوبت در روز همان تاثیر ۳۰ دقیقه ای را دارد.

جدول اطلاعات و آموزش داروها

| ردیف | نام دارو | شکل دارو | اثر درمانی | نکات آموزشی |
|------|-----------------------|-----------------------|--|---|
| 1 | آسپرین | ۸۰-۱۰۰ ۳۲۵ ۵۰۰ | ضد التهاب ضد درد ضد تجمع پلاکت | -به دلیل احتمال بروز عوارض گواشی بعد از غذا و با یک لیوان شیر یا آبمیوه مصرف شود - در صورت مشاهده خون در ادرار یا مدفوع یا خونریزی لثه به پزشک اطلاع دهید (در آسم و زخم گوارش منع مصرف دارد) |
| 2 | اسویکس، پلاویکس، زیلت | ۷۵ | ضد تجمع پلاکت- رقیق کننده خون | مصرف این دارو برای شما حیاتی است -در صورت بروز هر گونه خونریزی توجه کرده و به پزشک مراجعه نمایید |
| 3 | وارفارین | ۵ | ضد انعقاد خون | -در صورت بروز خونریزی مراجعه کنید آزمایش PT & INR طبق دستور پزشک چک کنید -در ساعت معین مصرف کنید |
| 4 | نیترو گلیسرین | زیرزبان ۲/۶ ۶/۴ | ضد درد قلبی گشاد کننده عروق (کاهش فشار) | -عوارض: سردرد، افت فشار خون، سرگیجه و سیاهی چشم -آموزش زمان و فاصله مصرف -تاریخ مصرف شکل زیرزبانی ۵-۶ ماه است -سوزش زیر زبان نشانه تازگی قرص است -در صورت درد قفسه سینه در حالت نشسته یا خوابیده زیرزبانی استفاده کنید -سه بار با فاصله ۵ دقیقه می توانید زیرزبانی استفاده کنید -در صورت درد بیش از ۱۵ دقیقه به اورژانس مراجعه کنید |
| 5 | ایزوسورباید | ۴۰-۱۰۰ | شبه نیترو | |
| 6 | متوپرولول (متورال) | ۵۰ | کاهنده ضربان قلب وفشار خون | -باعث کاهش کار قلب و درد میشود -بهتر است با غذا مصرف شود تا جذب بیشتری داشته باشد -قبل از مصرف فشار و نبض را چک و کاهش فشار زیر ۱۰۰ و نبض کمتر از ۶۰ را اطلاع دهید -خودسرانه قطع نکنید چون امکان بروز درد و حمله قلب وجود دارد -عوارض: کاهش فشار خون و نبض، خستگی، ضعف عضلانی |
| ۷ | کارودیلول | ۶/۲۵ ۱۲/۵ | کاهنده ضربان قلب وفشار خون | -شبه متورال در بیماران با EF% پائین تجویز میشود |

| نکات آموزشی | اثر درمانی | شکل دارو | نام دارو | ردیف |
|--|---|----------|-----------------|------|
| <p>-عوارض: گاهش فشارخون- سرفه خشک، کبیجی وافت فشارخون وضعیتی</p> <p>-از تغییر وضعیت ناگهانی خودداری کنیداز حالت خوابیده به نشسته سپس ایستاده</p> <p>-فشارخون خود را کنترل کنید در صورت کمتر از ۱۰۰ مصرف نکنید</p> <p>-جهت تنظیم دوز به پزشک مراجعه کنید</p> <p>-یک ساعت قبل از غذا مصرف کنید چون غذا جذب دارو را کاهش می دهد</p> <p>-با مصرف اولین دوز احساس سبکی سر میکنید که رفع خواهد شد</p> <p>-در صورت ادامه سرفه های خشک پزشک را مطلع کنید</p> | <p>کاهنده فشار خون</p> <p>با خاصیت گشادکنندگی عروق-</p> <p>تقویت عضله قلب</p> | ۲۵-۵۰ | کاپتوپریل | ۸ |
| <p>-عوارض: گاهش فشار خون، سردرد، سرگیجه</p> <p>-دارو بهتر است صبح استفاده شود</p> <p>-قبل از مصرف فشار را چک کرده زیر ۱۰۰ اطلاع دهید</p> <p>-ناگهانی بلند نشوید اول نشسته سپس بلند شوید</p> <p>-دوز دارو را با نظر پزشک تغییر دهید</p> | <p>کاهنده فشارخون با گشاد کردن عروق</p> <p>جلوگیری از جذب سدیم</p> | ۲۵ ۵۰ | لوزارتان | ۹ |
| - | <p>کاهنده فشارخون، گشاد کننده عروق و تقویت عضله قلب در نارسایی قلب</p> | ۵-۱۰ | لیزینوپریل | ۱۰ |
| <p>-بهتر است دارو صبح و با شیر یا غذا مصرف شود</p> <p>-از غذاهای حاوی پتاسیم استفاده کنید</p> <p>-از تغییر وضعیت ناگهانی پرهیز کنید</p> | <p>مدر- کاهنده فشار خون</p> | ۵۰ | هیدروکلر تیازید | ۱۱ |
| <p>-در فشارخون بالا و یا نارسایی قلبی تجویز می شود</p> <p>-عوارض: افت فشار خون و پتاسیم- جذب و دفع خود را کنترل کنید</p> <p>-چک فشار خون، مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم (موز- مرکبات- کیوی- کشمش- گوجه فرنگی)</p> <p>-از تغییر وضعیت ناگهانی پرهیز کنید</p> | <p>مدر- کاهنده فشارخون با مکانیسم دفع مایع، کاهش حجم خون</p> | ۴۰ | فورزماید | ۱۲ |

| | | | | |
|----|---------------|--------------|----------------------------------|---|
| ۱۳ | سیلدنافیل | ۵۰ | کاهنده فشارخون و فشار شریان ریوی | -به همراه نیترات ها و غذاهای چرب (کاهش جذب دارو) مصرف نکنید بررسی شبکیه به صورت دوره‌ای لازم است |
| ۱۴ | هیدرالازین | -۵۰ ۱۰-۲۵ | کاهنده فشار خون باگشادکردن عروق | به همراه غذا جذب دارو بهتر می شود -از تغییر وضعیت ناگهانی پرهیز کنید |
| ۱۵ | اسپیرنولاکتون | ۲۵ | مدر(تنگدارند ه پتاسیم) | -کاهش مصرف پتاسیم |
| ۱۶ | آلوپورینول | ۱۰۰ ۲۰۰ | دفع کننده اسیداوریک | -پیشگیری از نقرس |

| ردیف | نام دارو | شکل دارو | اثر درمانی | نکات آموزشی |
|------|--------------|-------------|-------------------------------|--|
| ۱۷ | آتورواستاتین | ۱۰-۲۰ ۴۰ | کاهنده چربی خون | -بهتر است شب مصرف شود |
| ۱۸ | سوتالول | ۸۰ | ضد آریتمی | -نحوه کنترل نبض را بیاموزید -در صورت ضربان کمتر از ۶۰ با پزشک تماس بگیرید |
| ۱۹ | آمیودارن | ۲۰۰ | ضد آریتمی | -قبل از مصرف نبض خود را کنترل کنید -در صورت کمتر از ۶۰ به پزشک اطلاع دهید -جهت تنظیم دوز به پزشک مراجعه نمایید |
| ۲۰ | مگزلیتین | | ضد آریتمی | |
| ۲۱ | کینیدین | ۲۰۰ | ضد آریتمی | |
| ۲۲ | دیگوکسین | ۰/۲۵ | کنترل ضربان قلب و نارسایی قلب | -کنترل نبض قبل از مصرف دارو -دوز دارو را درست مصرف کنید -در صورت مصرف زیاد مسمومیت ایجاد می کند هر چه سریعتر به اورژانس مراجعه نمایید |
| ۲۳ | متفورمین | ۵۰۰ | کاهنده قندخون | -نشانه های کاهش قند خون را بدانید(ضعف-تعریق-گیجی- لرز و گرسنگی) -برای کاهش عوارض گوارشی باغذا مصرف کنید -کارت شناسایی و چند حبه قند به همراه داشته باشید |
| ۲۴ | گلی بنکلامید | ۵ | کاهنده قندخون | -کنترل قندخون در طول درمان لازم است |

