

بیماری عروق قلبی

راهنمای خانواده و بیمار

**آنچه باید درباره**  
**بیماری عروق قلب، درد**  
**قلبی و مراقبت های آن**  
**بدانید**

تهیه و تألیف:

انجمن علمی آموزش پزشکی ایران  
و موسسه علمی یاس

	پیش گفتار	۵	فصل دوم	
	مقدمه	۱۱	پیشگیری	۱۹
	فصل اول		چگونه می توان از ابتلا به بیماری های	
	. بیماری عروق کرونر چیست؟		عروق کرونر جلوگیری نمود؟	۲۱
	قلب و عروق خونی آن چه وظیفه ای را در	۱۲	فصل سوم	
	بدن دارند؟		روشهای تشخیص	۲۷
	بیماران مبتلا به مشکلات عروق کرونر از	۱۳	چه روش هایی برای تشخیص بیماری های	
	چه علائمی رنج می برند؟		عروق کرونری وجود دارد؟	۲۹
	علایم سکنه قلبی	۱۵	شرح حال و معاینه	۲۹
	درد قلبی در چه موقعیت هایی بیشتر ایجاد		آزمایش خون	۳۱
	می شود؟	۱۵	نوار قلب	۳۱
	آیا ممکن است درد قفسه سینه علتی غیر		اکو کاردیو گرافی	۳۲
	از مشکلات قلبی داشته باشد؟	۱۶	اکو از راه مری	۳۴

۵۹	توصیه ها	۳۵	تست ورزش
۶۳	درمان غیر دارویی	۳۶	نگاره برداری (اسکن قلب)
۶۵	آنژیو پلاستی	۳۹	آنژیو گرافی
۶۵	جراحی پیوند عروق کرونر(بای پس)	۴۳	گرفتن نبض
	قبل از عمل جراحی قلب به چه آمادگی	۴۵	توصیه ها
۶۶	هایی نیازمندید؟		هنگام بروز درد قفسه سینه یا سکنه قلبی
۶۷	در روز عمل جراحی چه می شود؟	۴۹	چه اقداماتی را باید انجام داد؟
۶۹	در بخش ICU چه نکاتی را رعایت کنید؟		
۷۰	در بخش جراحی چه نکاتی را رعایت کنید؟		
۷۱	پس از ترخیص چه نکاتی را رعایت کنید؟	۵۳	<b>فصل چهارم</b>
۷۲	استراحت در منزل پس از عمل جراحی قلب	۵۳	<b>روش های درمان بیماری و مراقبت در خانه</b>
۷۳	مراقبت از جناغ سینه پس از عمل جراحی قلب	۵۵	روش درمان اختلالات عروق کرونر قلب چیست؟
۷۴	مراقبت از زخم پا پس از عمل جراحی قلب	۵۶	درمان دارویی
۷۵	افسردگی پس از عمل جراحی قلب	۵۷	روش نگهداری از قرص های نیتروگلیسیرین و زیر زبانی

۸۲	اوقات فراغت	۷۶	پیاپی روی و ورزش بعد از جراحی
۸۳	مسافرت / محل سکونت	۷۶	رانندگی پس از عمل جراحی قلب
۸۵	روابط جنسی	۷۶	فعالیت های جنسی پس از عمل جراحی قلب
۸۶	بازتوانی	۷۷	مراجعه مجدد پس از عمل جراحی قلب
		۷۷	تغذیه پس از عمل جراحی قلب
		۷۸	کم خوابی و بی خوابی شدید
		۷۸	سوزش ادرار پس از عمل جراحی قلب
		۷۸	استحمام پس از عمل جراحی قلب

### فصل پنجم

۸۰	زندگی پس از حمله قلبی
۸۱	فعالیت حرفه ای و شغلی
۸۱	پوشاک
۸۱	نظافت و بهداشت شخصی

دو کتف، گردن، فک پایین و بالای شکم کشیده می شود.  
سرگیجه و سبکی سر شکایت داشته باشد.

- در برخی بیماران ممکن است علائم خفیف باشند و گاهی نیز ممکن است درد از بین برود و مجدداً شروع شود.
- معمولاً دردهای قلبی با فعالیت بدنی و یا تغییر حالات روحی و روانی از جمله فشارهای روحی ناگهانی، سرما، نوع و مقدار تغذیه (مانند پرخوری) یا ترکیبی از این عوامل تسریع و تشدید می شود و با استراحت تسکین می یابد. گاهی فرد حتی در حالت استراحت نیز درد دارد. مدت این دردها از ۵ تا ۳۰ دقیقه متغیر است و با مصرف قرص زیر زبانی برطرف شده یا کاهش می یابد.

در صورتی که درد قلبی بیش از نیم ساعت به طول بینجامد، احتمال سکته قلبی افزایش می یابد.

**نکته:** درد قلبی ممکن است در سالمندان و افراد پیر احساس شود، یا به صورت تنگی نفس بروز نماید و یا ممکن است فقط با یک حالت ضعف خود را نشان دهد.

**نکته:** در بیماران دیابتی ممکن است درد قفسه سینه احساس نشود.



## ■ علایم سکته قلبی

علایم سکته قلبی از علایم آنژین شدیدتر است به نحوی که معمولاً:

- ۱- بیمار درد شدید و ناگهانی را در محل قلب خود احساس می کند.
- ۲- این درد با عرق سرد، تنگی نفس، تهوع، استفراغ، سر گیجه و ... همراه می باشد.
- ۳- درد بیمار بیش از ۳۰ دقیقه طول می کشد.
- ۴- شدت درد با قرص زیر زبانی کاهش قابل توجهی پیدا نمی کند

**نکته:** همیشه در سکته قلبی همه موارد با هم رخ نمی دهد. گاهی اوقات درد معمولی و ضعیف است و به تدریج زیاد می شود.

## ■ درد قلبی در چه موقعیت هایی بیشتر ایجاد می شود؟

بعضی از فعالیت ها و شرایط ویژه باعث فشار زیاد به قلب و بروز درد می شود که باید از آن فعالیت ها و شرایط اجتناب کرد. این عوامل می تواند شامل موارد زیر باشد:

- فعالیت های شدید مانند ورزش سنگین، بالا رفتن از پله یا تپه و کوه، بلند کردن اجسام سنگین و بغل کردن کودک.

■ قدم زدن بر خلاف جریان شدید باد



- قرار گرفتن در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد
- حمام کردن با آب داغ یا سرد
- فشارهای عاطفی، هیجانات روحی و اضطراب
- رفتن به ارتفاعات
- پرخوری
- فعالیت های جنسی

### ■ آیا ممکن است درد قفسه سینه علتی غیر از مشکلات قلبی داشته باشد؟

دردهای دیگری که ممکن است با درد قلبی اشتباه شوند شامل:

- دردهای ناشی از مشکلات دستگاه تنفس، دستگاه گوارشی، دردهای عضلانی و بعضی از بیماری های پوستی
- دردهای عضلانی - اسکلتی به دنبال آسیب ها یا سرما خوردگی
- بیماری زونا از بیماری های نسبتاً شایعی است که ممکن است فرد مبتلا درد قفسه سینه را تجربه نماید.
- دردهای با کیفیت سوزشی یا تیز، نقطه ای، دردهایی که کمتر از دو دقیقه طول می کشند و با فعالیت بهتر می شوند معمولاً درد قلبی نیستند ولی با این وجود توصیه می شود در این موارد نیز به پزشک مراجعه کنید.

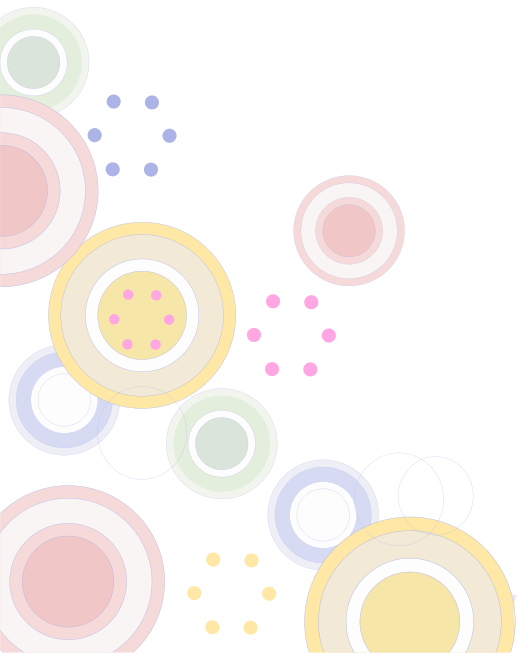
- پس از مدتی آن را به یک بار در روز به مدت ۳۰-۶۰ دقیقه رساند.
- این ورزش حداقل ۵ روز در هفته باید تکرار شود تا اثرات مفید آن تداوم یابد.
  - قبل از آغاز ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید و در خاتمه ورزش نیز به آرامی به نحوی ورزش نمایید که بدن تدریجاً به وضع آرام برگردد.

۷) اگر بالای ۲۰ سال دارید با مشورت پزشک برای بررسی های دوره ای چربی، قند خون و فشارخون یک برنامه تنظیم کنید.



۸) از عوامل و شرایط استرس زا و اضطراب آور اجتناب نمایید.







---

## فصل سوم

---

روش های تشخیص

## زندگی پس از حمله قلبی



### ■ فعالیت حرفه ای و شغلی

- بهترین زمان برای رفتن به سر کار ۸ تا ۹ هفته پس از حمله قلبی می باشد.
- در صورتی که شغل شما به گونه است که کار عضلانی انجام نمی دهید، می توانید یک شیفت کامل کار کنید.
- اگر به کارهای بدنی سنگین اشتغال دارید باید کار نیمه وقت یا نشسته انجام دهید.

### ■ پوشاک:

- باید لباس شما در تابستان گشاد و سبک و در زمستان گرم و سبک باشد.
- جوراب های تنگ و چسبان از الیاف نایلونی و پلاستیکی نپوشید. جوراب های راحت و گشاد انتخاب کنید و در زمستان از جوراب های پشمی استفاده کنید.
- در تابستان برای جلوگیری از تابیدن آفتاب بر سر از کلاه مناسب یا نقابدار استفاده کنید.



### ■ **نظافت و بهداشت شخصی:**

- نظافت بدن نه تنها از نظر بهداشتی مهم است بلکه برای بهبود روحیه شما نیز مفید است.
- اگر تحت درمان با داروهای ضد انعقاد هستید، باید از ریش تراش برقی و مسواک نرم استفاده کنید و از به کار بردن خودتراش اجتناب نمایید.
- حمام سونا بار قلب شما را افزایش می دهد لذا از آن اجتناب نمایید.
- بهتر است درحمام، یک نفر در کنار شما باشد و از آب ولرم استفاده کنید.
- حمام کردن نباید بیش از ۱۵ دقیقه طول بکشد.

### ■ **اوقات فراغت:**

- تماشای تلویزیون مناسب است اما نباید در آن زیاده روی کنید. از دیدن فیلم های هیجانی پرهیز کنید.
- اگر درد قفسه سینه یا تنگی نفس ندارید، به شرط آن که در جاده های پر شیب و سربالایی نباشد می توانید دوچرخه سواری کنید و به محض احساس کوچکترین تنگی نفس یا درد سینه آن را ترک کنید.
- از راندن موتور سیکلت اجتناب نمایید زیرا استرس شما را افزایش می دهد.

- باغبانی برای شما مناسب نیست، ولی فقط قیچی کردن گل و ساقه و آب دادن با شلنگ ایرادی ندارد.
- اگر علائمی از ناراحتی قلبی ندارید، با نظر پزشک خود می توانید اسب سواری کنید.



#### ■ مسافرت:

- مسافرت در روز و در حالت نشسته به مراتب بهتر و مطمئن تر از شب است و نباید مدت آن بیش از ۸ ساعت باشد.
- در حین مسافرت مقدار کافی دارو به همراه داشته باشید.
- مسافرت با اتوبوس در صورتی که مسافرت کوتاه و جاده آسفالت باشد بلامانع است.
- در طول سفر آرام باشید.
- از حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- در صورت سکت قلبی کمتر از مدت ۶ هفته، حتی اگر احساس ناراحتی نداشته باشید، مجاز به رانندگی نیستید.
- در صورت پنچری اتومبیل، نباید خودتان چرخ خودرو را عوض کنید یا آن را هل بدهید.



- سعی کنید به مدت ۶ ماه از انجام مسافرت خودداری کنید.
- اگر قصد رانندگی طولانی دارید پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده ، قدم بزنید و دوباره به رانندگی ادامه دهید.

#### ■ محل سکونت:

- از زندگی در طبقات بالا و بدون آسانسور و کوچه های سر بالایی پرهیز کنید.
- برای آرامش در مناطقی که پر سر و صدا است زندگی نکنید.
- حتی الامکان در محیطی که آب وهوای معتدل دارد و بادخیز و مرطوب نیست زندگی کنید
- از رفتن به ارتفاعات، به نقاط بلند یا خیلی نزدیک به دریا اجتناب کنید.

#### ■ روابط جنسی

معمولاً پزشک ۴ تا ۵ هفته پس از حمله قلبی به شما اجازه روابط جنسی را می دهد.