

۲. داروها (طبق دستور پزشک)

۳. ورزش برای کاهش وزن

فعالیت پیشنهادی به شما شامل پیاده روی می باشد و در صورت تمایل به ورزشهایی مانند دوچرخه سواری یا شنا باید با هماهنگی با پزشک معالج و بصورت سبک انجام گردند.

۱- بهترین ورزش پیاده روی است. ابتدا با ۲ تا ۵ دقیقه شروع کرده و سپس روزانه ۱ تا ۲ دقیقه به آن اضافه کنید تا به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسد.

۲- شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوید.

۳- از ورزش در آب و هوای بسیار گرم و مرطوب پرهیز شود.

۴- همیشه بیماران قلبی نیتروگلیسرین زیرزبانی همراه داشته باشند و در صورت بروز مشکل قلبی زیرزبان قرار دهند.



عکس: مهدیه بزرگ

یکی از این حامل ها لیپوپروتئین کم وزن به نام LDL یا اصطلاحاً کلسترول بد است که وجود آن در خون منجر به تشکیل پلاک های چربی در جداره عروق می شود. حامل دیگر لیپوپروتئینی با وزن بالا به نام HDL یا کلسترول خوب است که باعث حذف کلسترول از جریان خون و ورود آن به بافت ها و یا دفع آن می شود.

کاهش خطر ناشی از چربی خون بالا

۱- تغذیه سالم

برای کاهش این عامل خطرزا در مرحله اول باید رژیم غذایی را اصلاح نمود. چربی های اشباع شده منجر به افزایش کلسترول خون می شوند. برعکس چربی های ساده غیراشباع شده، روغن های گیاهی و کاهش مصرف گوشت قرمز و جایگزینی گوشت سفید راه هایی برای کاهش کلسترول دریافتی بدن است. افزایش مصرف فیبر از طریق برنج سبوس دار، میوه ها و سبزیجات به کاهش کلسترول کمک می کند همچنین:

- به جای روغن های جامد از روغن آفتابگردان، ذرت، سویا و روغن زیتون استفاده کنید.
- گوشت بخارپز، سوپها و آبگوشت می تواند پیشاپیش آماده شود و سرد گردد تا اینکه چربی آن سفت شده و براحتی قابل برداشتن باشد.
- از صرف غذاهای سرخ کرده اجتناب کنید و بجای آن غذا را کباب یا آب پز نمایید.
- مصرف پیاز در کاهش کلسترول موثر میباشد.
- سیب بعلت داشتن ماده ای بنام پکتین در کاهش کلسترول موثر است سیب را بصورت خام و با پوست مصرف کنید.

بیماری عروق قلب مساله ای مهم است که در آن تنگ شدن عروق تغذیه کننده قلب رخ می دهد. البته خوشبختانه این بیماری در صورت توجه بموقع، قابل درمان است. درمان دارویی، آنژیوگرافی و بازنمودن عروق از طریق کارگذاری فنرهای مخصوص و در موارد پیشرفته جراحی باز قلب می تواند جریان عادی خون را به ماهیچه قلب بازگرداند. اما گام اساسی پیشگیری از پیشرفت عوامل بیماریزا برای قلب است که در صورت انجام صحیح به زندگی سالمتر و فعالتر کمک می نماید.

عوامل خطرزا برای قلب

عوامل خطرزای مهم عبارتند از:

- مقدار نامناسب چربی خون (کلسترول)
 - فشار خون بالا
 - مصرف سیگار، پپ و قلیان
 - بیماری قند خون (دیابت)
 - چاقی یا افزایش وزن
 - عدم تحرک کافی متناسب با سن
 - سن بیشتر از ۵۵ سال (برای آقایان) و بیشتر از ۶۵ سال (برای خانم ها)
- * سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری عروق قلبی

افزایش چربی خون

چربی خون از نوع کلسترول در برخی غذاها وجود دارد و همچنین در اثر فعل و انفعالات شیمیایی در کبد نیز تولید و به جریان خون وارد می شود، اما به دلیل محلول نبودن چربی در خون این مواد به صورت اتصال به مواد لیپوپروتئینی (ترکیب چربی و پروتئین) در خون منتقل می شوند.

آموزش به بیماران قلبی



می توان ترک سیگار را به تدریج انجام داد که راه های مختلفی مانند آدامس های مخصوص ترک سیگار، تلقین مثبت و پاداش دادن به خود به ازای هر سیگار کمتر کشیده شده است باید توجه داشت که ۳ سال پس از ترک سیگار، خطر بیماری قلبی به میزان عادی برخواهد گشت.

بیماری قند یا دیابت

این بیماری نیز یک عامل خطرزای پنهان است. بسیاری از بیماران مبتلا به آن از وجود بیماری بی اطلاع هستند و این در حالی است که ابتلا به دیابت در دراز مدت منجر به آسیب عروق می شود. البته در بیماران مبتلا به دیابت سایر عوامل خطرزا مانند چربی خون بالا، چاقی و افزایش فشار خون نیز شایع تر هستند. در بیماری دیابت به دلیل تجمع قند و برخی مواد سمی در خون باعث تضعیف اتصال سلولها به یکدیگر و در نتیجه آسیب بیشتر جداره عروق می شود. برای کاهش خطر ناشی از بیماری دیابت با نگر داشتن قند خون در حد نزدیک به طبیعی می توان از عوارض بیمار کم کرد که البته برای این امر باید یک رژیم غذایی مناسب به بیمار داده شود که قند خون وی را افزایش ندهد و همچنین داروهای کاهش دهنده قند خون (برای دیابت نوع ۲) و یا انسولین (برای دیابت نوع یک) توسط پزشک تجویز شود.

آموزش پرستاری مفتوح ورامین بازنگاری آذر ۹۵

۵- در صورت بروز سرگیجه، تنگی نفس، درد سینه در هنگام ورزش فوراً ورزش را قطع نمایید.

۶- در صورت ابتلا به بیماری های شایع نظیر سرماخوردگی و غیره از انجام فعالیت های ورزشی تا بهبودی خودداری شود.

فشار خون بالا

افزایش فشار خون در زمان عصبانیت و اضطراب نیست بلکه در این شرایط خون با فشار بیش از حد طبیعی به جداره عروق برخورد می کند و در اثر این پدیده جداره عروق به تدریج تخریب می شود در نتیجه کلسترول بیشتری بر روی جداره های آسیب دیده عروق رسوب می کند و پدیده آترواسکلروز دیواره عروق تشدید می شود.

کاهش خطر ناشی از فشار خون بالا

اگر میزان افزایش فشار خون کمی بالاتر از حد طبیعی است با اقداماتی مانند ورزش و فعالیت، کاهش مصرف نمک و کاهش وزن می توان آن را کاهش داد. اما اگر افزایش متوسط تا شدیدی در مقدار فشار خون وجود دارد، بهتر است که از درمان دارویی برای کاهش فشار خون استفاده شود.

سیگار - بازی با آتش!

سیگار کشیدن منجر به افزایش خطر بیماری های قلبی به دلایل متعدد می شود. اولاً اینکه نیکوتین، مونواکسید کربن و سایر مواد موجود در سیگار به دیواره عروق آسیب می رسانند. در نتیجه محل نفوذی برای کلسترول در گردش در خون و رسوب به صورت پلاک آترواسکلروزی باز همچنین سیگار کشیدن باعث انقباض رگ ها و تنگ شدن مجرای عبور خون و در نتیجه کاهش میزان خون برای عضله قلب می شود.