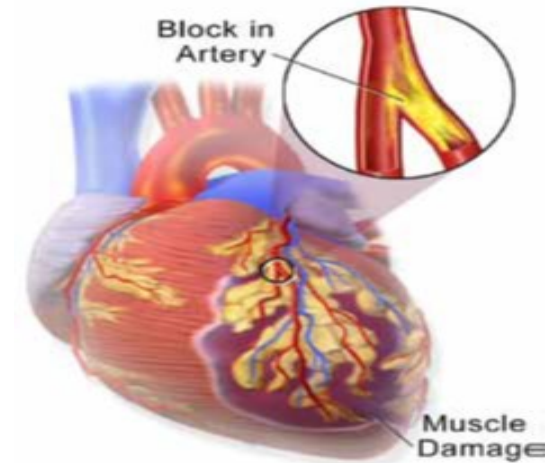


خودمراقبتی در تصلب شرایین



شناسنامه پمفلت آموزشی کد CCU-06-97	
عنوان	مراقبت در تصلب شرایین
تهیه کننده	ایرما ریحانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۷
ناظر کیفی	متخصص قلب و عروق
دکتر احمد مسعودی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منابع: کتاب برونر و ثودارت ۲۰۱۸ فصل ۶

تصلب شرایین یا سختی سرخرگها (آترواسکلروزیس):

به رسوب چربی بر روی دیواره داخلی سرخرگها گفته می شود. که با افزایش سن باعث تنگی رگ می شود. اگر تنگی عروق قلب (کرونر) بدنال رسوب چربی در رگ قلب بروز نماید اکسیژن و خون کافی به قلب نمیرسد و دردآنزین را فرد تجربه می کند.

برای مراقبت از خود جهت پیشگیری و درمان سختی و گرفتگی عروق موارد ذیل را مورد توجه قرار دهید:

الف - تغذیه:

۱- غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنید:

یعنی مصرف لبنیات پرچربی (شیر، ماست، پنیر، خامه) روغن های جامد نباتی، دنبه، روغنهای حیوانی، کره، جگر، مغز، قلوه، دل، گوشت قرمز پرچربی (گوسفند، گوساله، گاو) گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، سوسیس، کالباس و پوست مرغ را به حداقل برسانید.

۲- سعی کنید از مواد غذایی فیبردار (الیاف گیاهی) مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی، هویج، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان، نان سبوس دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا) و غلات (برنج، گندم، جو) و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده نمایند.

۳- توصیه میشود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذایی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند.

۴- غذاهای روزانه را بصورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.

۵- از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور مانند ماهی شور، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی، ترشیجات و انواع شور خودداری کنید.

۶- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید که حتماً با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

۷- حمله های بیماری قلبی در کسانی که سیگاری هستند سه برابر افراد معمولی است. لذا ترک سیگار و هر نوع دودی (سیگار، مواد مخدر، قلیان و ...) برای بیماران قلبی ضرورت جدی دارد.

بیماران قلبی که سابقه بیماری قند دارند باید:

الف) تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند (۶ وعده) ولی در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف کنند.

ب) از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، حبوبات، غلات، میوه جات و نان سبوس دار بیشتر استفاده کنید.

ج) مصرف چربیها را کاهش دهید.

د) از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.

ه) مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، توت، خرما ...) و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش، خرما، قیسی) را محدود کنید.

و) از فشارهای روحی و روانی دوری کنید. لذا استرسهای روحی و عصبی شدن بر قلب و عروق اثرات بدی دارد.



ب - ورزش :

کلیه بیماران قلبی باید با پیشنهاد پزشک معالج حداقل هفته ای سه بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند (پیاده روی، شنا، کوهنوردی، بسکتبال، تنیس، دوچرخه سواری). ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی است که هر چه بر میزان و سرعت آن اضافه شود بهتر است.

دوچرخه ثابت برای مراقبت از بیمار مبتلا به آرتریت، مشکلات تعادلی و کمر درد گزینه‌ی خوبی می‌باشد.

برای مراقبت از بیمار بهتر است که مراقب به همراه او ورزش کند و با هم کار گروهی را انجام دهند.

ورزش باید چند مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:

- **سریع:** تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش باید تا حدی که عرق کنید.

- **مداوم:** حداقل ۵ الی ۳۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.

- **منظم:** حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود.

- **در صورت امکان سعی شود روزانه چندین متر به فاصله قلبی و میزان ورزش اضافه نمایید.**

- **بیمارانی که سگته قلبی کرده اند و یا زمینه مناسب برای سگته قلبی را دارند باید ورزش (خصوصاً پیاده روی) را به آرامی شروع و بتدریج به آن اضافه کنند هر زمان خسته شدند ورزش را قطع کنند.**

- **زمان مشخصی را برای انجام ورزش مشخص کنید.** (صبحها، بعدازظهرها یا شبها)

ج - حمایت های روانی:

همانند همه بیماران، بیماران قلبی و عروقی نیاز به حمایت های عاطفی از طرف خانواده و جامعه دارند، و ارتباط منظم با خانواده و دوستان در ارتقا سلامتی کمک می نماید

د- پیگیری و کنترل :

الف - به صورت مکرر، چربی خون (کلسترول و تری گلیسیرید خون) و همچنین قندخون بیماران قلبی بعد از یک شب ناشتا باید چک شود. معمولاً این آزمایشات با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک، هر ۳ ماه انجام می شود.

ب - فشار خون بالا معمولاً یک عامل مستعد کننده برای بروز بیماری عروق قلبی و سگته های مغزی است که ممکن است سالها بدون علامت بماند بنابراین لازم است، همه افراد جامعه در معاینات و خصوصاً افراد دچار بیماریهای عروق قلبی هر هفته فشارخون خود را چک نمایند و در صورت بالا بودن، حتی اگر فشارخون بالا بدون علامت باشد، درمان شروع شود.

ج- افراد سیگاری در معرض ابتلا به بیماریهای عروق هستند. نکشیدن سیگار عامل مهمی در جلوگیری از بروز بیماریهای عروق قلب می باشد بنابراین توصیه می شود که همه افراد سیگاری جامعه، سیگار کشیدن را ترک کنند. توصیه می شود بیماران قلبی و عروقی برای جلوگیری از تشدید بیماری حتماً از کشیدن سیگار دوری و پرهیز کنند.

د - بیماران قلبی از نظر قندخون باید تحت نظر باشند و در صورت بالا بودن قند طبق نظر پزشک ابتدا با رژیم های غذایی کم قند و افزایش فعالیت جسمی و سپس با قرص های پایین آورنده قندخون و یا انسولین درمان شوند و قند خون مرتباً چک گردد که در محدوده قابل قبول باقی بماند.

ه- وزن بیماران مرتباً چک و ثبت شود و بیماران تشویق به فعالیت جسمی شوند و در صورت افزایش وزن رژیم غذایی اصلاح گردد.

و-مدت استراحت خاصی در روز برای بیماران پیشنهاد نمی شود بیماران قلبی باید به اندازه نیاز در محیط آرام و بدون اضطراب استراحت کنند و در صورت نیاز از داروهای آرام بخش با نظر پزشک استفاده کنند. ز- در صورتی که با فردی با سابقه بیماری قلبی مواجه شویم که شکایت از درد قفسه سینه، تنگی نفس، افت ناگهانی فشارخون و یا کاهش سطح هوشیاری دارد، بهتر است بیمار هر چه سریعتر به مراکزی که امکانات بیشتر و مجهزتری دارند انتقال داده شود.

علامت و نشانه‌هایی که در مراقبت از بیمار باید به آنها توجه داشته باشید:
اکثر اوقات بیماران با مشکل قلبی هنگام ظهور علائم بیماری، مثل ناراحتی قفسه سینه، سرگیجه، و تورم پاها، برای ملاقات با پزشک بی‌میل هستند به آنان سفارش شود در صورت بروز علائم به پزشک مراجعه کنند.

توصیه های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود بدقت انجام دهید تا به امید

بروردگار سلامتی خود را بازیافته و از بیمارستان مرخص شوید.