

پیوست شماره ۴: کتابچه آموزشی

## کتابچه آموزشی بیماران قلبی



دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران



گردآورندگان:

دریادخت مسرور

مژده رفیعیان

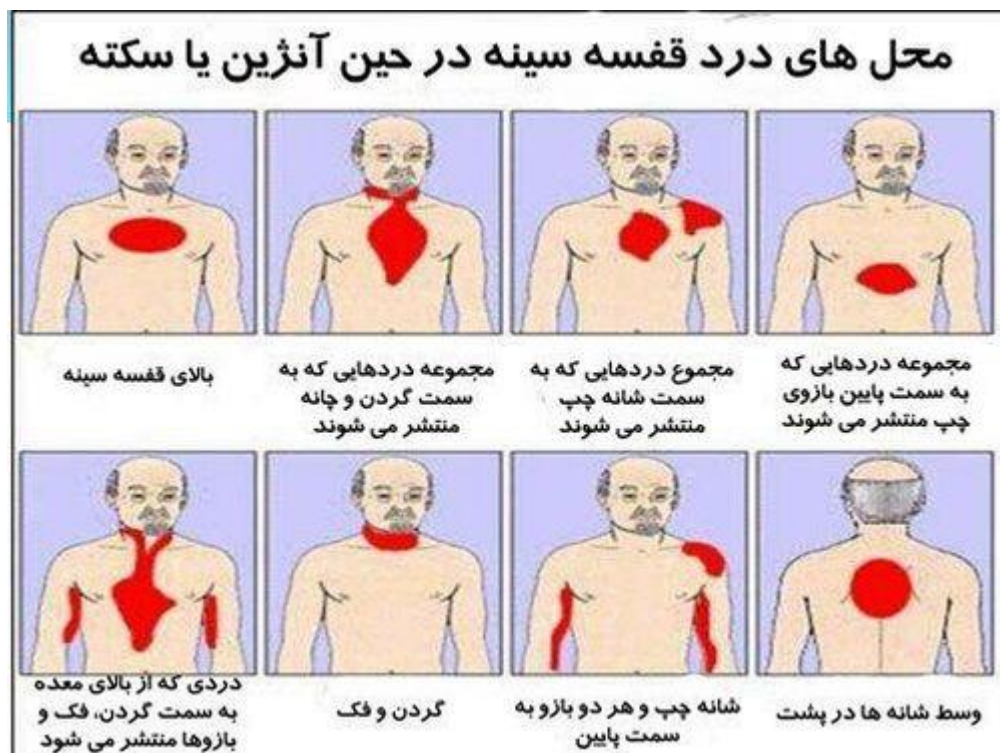
دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری توانبخشی

سال ۱۳۹۹

### حمله قلبی چیست؟

اهمیت دارد که شما هرچه می توانید در رابطه با حمله قلبی اطلاعات کسب کنید و مشکلات قلبی را نادیده نگیرید. احتمالاً شما یکبار حمله قلبی را تجربه کرده اید و برای اینکه از بروز مجدد آن پیشگیری کنید بایستی علائم هشداردهنده حمله قلبی

را بدانید تا بتوانید به خودتان کمک کنید و با عملکرد سریع و به جا زندگیتان را نجات دهید. بعضی از حمله های قلبی به طور ناگهانی رخ می دهند اما بسیاری به طور تدریجی و با درد و ناراحتی خفیف شروع می شوند. در زیر چند علامت که می تواند نشانگر بروز حمله قلبی باشد آورده شده است:



- احساس فشار، سنگینی و احساس پری ناراحت کننده یا درد در وسط قفسه سینه.
- درد یا احساس ناراحتی در یک یا در هر دو بازو، پشت گردن، چانه یا معده (محل درد می تواند از زیرفک تا بالای ناف متغیر باشد).
- تنگی نفس با یا بدون درد قفسه سینه.
- سایر علائم مانند عرق سرد، حالت تهوع و استفراغ یا احساس سبکی در سر.

#### در صورت شک به حمله قلبی چه باید کرد؟

از همین حالا بیمارستان های نزدیک به محل زندگیتان را که به بیماران قلبی خدمات می دهند شناسایی کنید. هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید و یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر از بدن قرار داده و تنفس آرام و عمیق انجام دهید و داروی نیترو گلیسرین را مصرف نمایید اگر پس از ۳ بار مصرف قرص به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد با اورژانس تماس بگیرید.

**نیترو گلیسرین:**



این دارو به صورت قرص های زیر زبانی ( پرل ) و اسپری وجود دارد. جهت کنترل فشار خون، درد قفسه سینه استفاده می شود. نیترو گلیسرین با اثر طولانی را نیترو کانتین می گویند که به صورت ۲.۶ و ۶.۴ میلی گرم می باشد.



در استفاده از قرص نیتروگلیسرین باید به نکات زیر دقت نمایید:

- قبل از فعالیت های مشخص (مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی) که می توانند سبب درد قفسه سینه شوند می توانید پرل را استفاده کنید.
- هنگام استفاده از قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی در وضعیت نشسته و یا خوابیده قرار گیرید و بعد از چند دقیقه آهسته آهسته بلند شوید.
- اثر پرل ۱ تا ۲ دقیقه بعد از مصرف ظاهر می شود و اثر آن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه باقی می ماند.
- همیشه از پرل تازه استفاده کنید زیرا این پرل ها در عرض ۳ تا ۶ ماه اثر خود را از دست می دهند.
- سوزش بر سر زبان و سردرد پس از استفاده از دارو نشان دهنده تازگی و موثر بودن دارو است (احساسی مثل خوردن خرما لوی یا خوردن نعنا خشک در دهان خواهید داشت).
- پرل در شیشه تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگهداری شود چون هوا و نور باعث بی اثر شدن آن می شوند.
- نیتروگلیسرین را قبل از اتمام و هر ۶ ماه به صورت تازه تهیه کنید. همیشه آن را همراه داشته باشید. دارو را در جیب خارجی کت یا کیف دستی خود نگه داری کنید. افراد خانواده نیز محل نگهداری پرل را بدانند.

#### چگونه می توان از بروز مجدد حمله قلبی پیشگیری کرد؟

- رژیم غذایی کم چرب، کم کلسترول و کم نمک داشته باشید.
- ورزش منظم داشته باشید.
- وزنتان را در حد طبیعی حفظ کنید.
- سیگار نکشید و از همنشینی با افرادی که سیگاری هستند بپرهیزید. برای ترک سیگار از مراکز مربوطه کمک بگیرید.
- اگر فشار خون بالا دارید آن را درمان کنید.
- اگر مبتلا به دیابت هستید قند خونتان را کنترل کنید.

- داروهایتان را دقیقا طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

### چه عواملی باعث حمله قلبی می شوند؟



حمله قلبی زمانی اتفاق می افتد که جریان خون یک قسمت از قلب به وسیله تشکیل لخته خون، قطع یا کاهش یابد. این پدیده زمانی رخ می دهد که به تدریج رگ های قلبی به وسیله تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر که پلاک نامیده می شوند ضخیم و سخت می شوند و جریان خون مسدود می شود و حمله قلبی رخ می دهد سپس آن قسمت از عضلات قلبی که به وسیله آن رگ خونرسانی می شود از بین می رود هرچه مدت زمان بیش تری رگ بسته بماند آسیب بیشتر خواهد بود. چنانچه عضله قلب عملکرد خود را از دست بدهد این آسیب دائمی خواهد بود.

از همین حالا تغییراتی را در زندگی‌تان ایجاد کنید تا دوباره دچار حمله قلبی نشوید، مواد غذایی سالم مصرف کنید، ورزش منظم داشته باشد و اگر سیگار می کشید حتما آن را برای همیشه ترک کنید.

### چگونه می توان رژیم غذایی سالمی داشت؟

#### گروه های اصلی غذایی کدامند؟

رعایت تنوع و تعادل در مواد غذایی از اصول تغذیه صحیح می باشد. بهتر است از ۵ گروه اصلی مواد غذایی یعنی نان و غلات، سبزیجات، میوه جات، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات استفاده شود. مواد غذایی هر گروه دارای ارزش تقریبا مشابهی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد ولی نباید غذای یک گروه را جایگزین غذای گروه دیگر کرد یعنی نمی توان نان را جایگزین میوه یا گوشت کرد.



## مصرف صحیح روزانه غذا چه قدر است؟

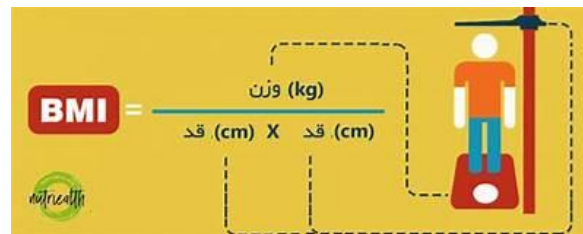
- هرم مواد غذایی الگویی کلی در مورد مصرف صحیح روزانه غذا ارائه می دهد. در مورد رژیم غذایی در افراد و در شرایط خاص، مشاوره با متخصصین لازم است. برای درک بهتر ارزش مواد غذایی می توان از هرم مواد غذایی استفاده نمود.
- گروه نان و غلات: قاعده هرم (پایین هرم) شامل غلات، نان و سیب زمینی است. هر واحد به معنی ۳۰ گرم نان حدود یک کف دست نان سنگگ، بربری یا تافتون یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده است.
- گروه سبزیجات: هر واحد شامل یک لیوان (۲۴۰ سی سی) سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته یا خرد شده است. پیاز، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، اسفناج، تره، ریحان، کدو، بادمجان، قارچ و ... از این گروه هستند.
- گروه میوه جات: هر واحد معادل یک عدد میوه تازه متوسط مثل سیب، گلابی، پرتغال و با نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور یا انار است.
- گروه شیر و لبنیات: هر واحد معادل یک لیوان شیر یا ماست و یا ۴۵ گرم پنیر است (لبنیات کم چرب توصیه می شود).
- گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها: هر واحد شامل ۶۰-۹۰ گرم گوشت پخته یا ۱.۵ لیوان حبوبات پخته است.

## چاقی چیست؟

وجود بیش از حد مجاز توده چربی در بدن گفته می شود. معمولاً دور کمر بیش تر از ۸۸ سانتی متر در زنان و بیش تر از ۱۰۲ سانتی متر را چاقی شکمی می نامند این نوع چاقی ارتباط مستقیمی با ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارد.

## چگونه وزن بدن خود را ارزیابی کنید؟

برای ارزیابی وزن بدن از شاخص توده بدنی استفاده می کنیم. شاخص توده بدنی از تقسیم وزن بدن (برحسب کیلوگرم) بر قد به توان دو (برحسب متر) به دست می آید.



رده	حدود شاخص جرم بدن $Kg/m^2$
دچار کمبود وزن شدید	کمتر از ۱۶.۵
کمبود وزن	از ۱۶.۵ تا ۱۸.۵
عادی	از ۱۸.۵ تا ۲۵
افزایش وزن	از ۲۵ تا ۳۰
چاقی کلاس ۱	از ۳۰ تا ۳۵
چاقی کلاس ۲	از ۳۵ تا ۴۰
چاقی کلاس ۳	بیش از ۴۰

## چه غذاهایی را نباید مصرف کرد؟

- ✓ تنقلات نمکی (چیپس، پفک، آجیل شور..)
- ✓ ماهی دودی، تن ماهی
- ✓ سوسیس، انواع کالباس
- ✓ غذاهای کنسرو شده و نوشیدنی های حاوی نمک
- ✓ غذاهای آماده
- ✓ انواع پنیر و دوغ و کشک پر نمک
- ✓ انواع سس های سالاد مانند سس مایونز و سس سفید
- ✓ مواد غذایی شور مانند خیار شور، زیتون شور

## چه کارهای دیگری می توان انجام داد؟

- ❖ به جای وعده غذایی حجیم، چند وعده غذایی سبک داشته باشید هیچ یک از وعده های غذایی را از قلم نیندازید.
- ❖ اهنسته غذا بخورید خوب بجوید و در هر وعده به مقدار کم غذا مصرف نمایید.
- ❖ به هیچ عنوان سر سفره یا میز غذا به غذایتان نمک اضافه نکنید.
- ❖ هنگام غذا پختن از نمک کم تر استفاده کنید.
- ❖ برای طعم دار کردن غذا هنگام پخت به جای نمک از آبلیمو، سبزیجات و ادویجاتی مانند دارچین استفاده کنید.
- ❖ گوشت قرمز کم چرب، مرغ بدون پوست، ماهی تازه یا تن ماهی که نمک آن کاملا شسته شده است و سفیده تخم مرغ مصرف کنید.
- ❖ از آجیل بدون نمک یا خام استفاده کنید.
- ❖ حذف کردن غذاهای آماده (fast food) که اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند.
- ❖ به حداقل رساندن استفاده از روغن های جامد و به جای آن از روغن مایع استفاده کنیم.
- ❖ لطفاً برچسب مواد غذایی را به دقت بخوانید و سعی کنید از روغن های هیدروژنه شده و چربی ها اجتناب کنید.

## چرا باید نمک را کم کرد؟

در بعضی افراد نمک زیاد منجر به فشار خون بالا می شود. رژیم غذایی کم نمک می تواند به شما کمک کند که از ابتلا به فشارخون بالا پیشگیری کنید.

## نمک روزانه مورد نیاز چه قدر است؟

افراد مبتلا به فشارخون بالا و بیماری های قلبی و افراد میانسال و پیرتر بایستی روزانه کم تر از یک قاشق چایخوری نمک مصرف کنند. البته ممکن است پزشک شما از شما بخواهد که به طور کامل نمک را قطع کنید.

## چگونه می توان چربی غذاها را بدون از دست دادن مزه اش کم کرد؟

- بعد از تفت دادن غذا آن را مابین دستمال کاغذی مخصوص آشپزخانه قرار دهید تا خوب روغن آن را به خود بکشاند.
- به هیچ عنوان غذایتان را در روغن سرخ نکنید. از روش های پخت سالم استفاده کنید.
- روغن کنسروهای سالمون و ساردین را با آب کش کردن و خوب شستن با آب فراوان بگیرید.
- زیاد سبزیجات را نپزید و به جای جوشاندن برای حفظ مواد غذایی سبزیجات بهتر است بخار پز کنید یا در فر پخت نمایید.

- مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع نشده هستند مانند تخمه آفتابگردان، روغن ماهی، ماهی ساردین و زیتون به بهبود عملکرد قلب کمک خواهند کرد.
- در سالاد ها به جای سس از ماست کم چرب استفاده کنید.

### آیا می توان در رستوران غذا خورد؟

تغییر در عادات غذایی نیازمند تعهد است. کسی نمی تواند در عرض یک شب عادات غذایی اش را تغییر بدهد. در واقع بهتر است که به تدریج تغییرات انجام شود. از این طریق می توانید عادت های مثبت و جدید را شکل بدهید. این عادت های جدید به شما کمک خواهند کرد که احساس بهتر و قلب سالم تری داشته باشید. خوردن غذا در خارج از منزل به این معنا نیست که کنترل خود را بر آنچه میل می کنید از دست بدهید. با تفکر و انتخاب هوشمندانه می توانید تقریباً هر جایی که رفتید رژیم غذایی کم چرب و کم نمک را حفظ کنید به عنوان مثال از پیش غذاهای سرخ کردنی یا سوپ های حاوی خامه اجتناب کنید و وعده های غذایی خود را سوپ های حاوی سبزیجات شروع کنید. هم چنین از سالادهایی که حاوی تخم مرغ، پنیرهای چرب مانند پنیر موزلا، کالباس و سس مایونز هستند خودداری کنید.

### کدام روش ها برای پخت غذا بهتر است؟

رژیم غذایی سالم به معنی انتخاب درست مواد غذایی برای خوردن است. خیلی مهم است که به روش سالم غذا پخت شود. شما مجبور نیستید که مزه ها و غذاهایی که دوست دارید را کنار بگذارید فقط بایستی چند تکنیک پختن را برای داشتن قلب سالم تر یاد بگیرید. به عنوان مثال برای کباب کردن از گوشت بدون چربی استفاده شود، از سوزاندن و جزغاله کردن غذاها بپرهیزید. در مایعات بدون روغن مانند سرکه، آب گوجه فرنگی و آبلیمو بخوابانید، پس از بریان کردن یا روی سیخ کباب کردن (گریل) روغن غذا از آن جدا شود و برای تفت دادن، از ظروف نچسب و کمی روغن استفاده کنید.

### برچسب روی مواد غذایی را بخوانید.

وقتی شما برای خرید مواد غذایی به مغازه می روید، لطفا زمانی را به خواندن برچسب روی مواد غذایی اختصاص دهید. مواد غذایی و کالری موجود در مواد غذایی مورد نظرتان را با دیگری مقایسه کنید. در حقیقت بسیاری از مواد غذایی موجود در فروشگاه ها دارای برچسبی هستند که اطلاعاتی در رابطه با مواد تشکیل دهنده آن ماده غذایی مورد نظرتان به شما می دهد.

### چرا بایستی ورزش/فعالیت بدنی منظم داشته باشید؟



داشتن یک برنامه ورزشی منظم می تواند احتمال بروز بیماری های زیر را کاهش دهد:

- بیماری های قلبی
- فشارخون بالا
- کلسترول خون بالا، LDL خون بالا (کلسترول بد)
- اضافه وزن و چاقی
- دیابت

## ■ سکنه مغزی

ورزش فواید دیگری نیز دارد، به عنوان مثال باعث تقویت قلب، ریه ها، استخوان ها و عضلات شما می شود و به شما انرژی و قدرت بیش تری می دهد و به شما در کنترل وزن و فشار خونتان کمک می کند همچنین سبب می شود شما احساس شادکامی و سرزنده بودن کنید. اگر پزشکتان به شما برنامه ورزشی خاصی داده است، پس توصیه های او را حتما انجام دهید. احتمال بروز بیماری در افرادی که فعالیت بدنی کافی ندارند بیش تر است. در انجام ورزش به نکات زیر دقت کنید:

- ورزشی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت ببرید یک روز از هفته را که با برنامه هفتگی تان جور در می آید به عنوان روز شروع انتخاب کنید مانند روز جمعه.
- ابتدا کم کم شروع کنید خودتان را خسته نکنید. سعی کنید هر روز در یک زمان مشخص ورزش کنید تا به صورت قسمتی از زندگی روزانه شما در بیاید.
- فعالیت ورزشی بهتر است با ۵ دقیقه گرم کردن شروع شود و در نهایت با ۵ دقیقه فعالیت آرام خاتمه یابد.
- اگر منع مصرف مایعات ندارید در هوای گرم آب زیاد بنوشید.
- در هنگام ورزش لباس سبک بپوشید و از پوشیدن لباس هایی که پارچه نایلونی یا پلاستیک دارند خودداری نمایید.
- فراموش نکنید در صورت شروع علائمی مانند درد و فشار در قفسه سینه که به بازوها، دست و فک و گردن منتشر می شود، تعداد ضربان سریع و نامنظم قلب، خستگی، مشکل در تنفس، تاری دید، ضعف ناگهانی در دست ها و پاها، سبکی سر و سرگیجه بایستی فعالیت بدنی را متوقف کنید.
- از یکی از دوستان خود بخواهید که شما را همراهی کند.
- اگر یک روز نتوانستید ورزش کنید حتما یک روز جبرانی قرار دهید. هرگز برای جبران کردن آن روز از دست رفته زمان جلسه بعدی را دوبرابر نکنید.

### چگونه باید ورزش کردن را شروع کرد؟

بهتر است که با پزشکتان در رابطه با برنامه ورزشی مناسب مشورت کنید. اما به صودت کلی دوچرخه سواری، شنا و ورزش ایروبیک می توانند ورزش های پیشنهادی باشند.

### چه مدتی بایستی ورزش را انجام دهید؟

ورزش یا فعالیت مورد نظر را کم کم به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز برسانید. توجه داشته باشید حتما بایستی ورزش شما منظم باشد. همچنین از ورزش یا پیاده روی در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و باد شدید و هوای آلوده خودداری کنید.

### چه چیزهایی در رابطه با داروهایم باید بدانید؟

پزشکتان بهترین دارو را برایتان تجویز می کند. دارویتان را طبق دستور پزشکتان (چه تعداد، چه زمان، چه فاصله ای) مصرف کنید. اگر پس از مصرف داروهایتان دچار عوارض جانبی شدید حتما به پزشک معالج اطلاع دهید و از قطع خودسرانه دارو پرهیز کنید. این نکته را بدانید که داروها زمانی اثر خواهند داشت که شما به طور منظم و دقیق آن ها را مصرف نمایید.

### فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا به این معنی است که فشار در رگ های بدن شما بالا رفته است. فشارخون در واقع نیرویی است خون به دیواره رگ ها وارد می کند، به صورت مثلا ۱۲۵/۷۵ میلی متر جیوه نوشته می شود. عدد بالای کسر(۱۲۵) نشان دهنده در هنگام ضربان قلب است و عدد زیر کسر(۷۵) نمایانگر فشار در هنگام استراحت قلب است. فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. اگر فشارخون شما بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۵ است شما در مرحله پیش از فشار خون بالا قرار دارید فشار خون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر نشان دهنده فشارخون فشارخون بالا است.



## داروی فشار خون بالا چیست؟

پزشک جهت کاهش فشارخون شما داروی مناسب را تجویز می کند ولی در کنار مصرف دارو شما بایستی تغییراتی در سبک زندگی انجام دهید. وزن ایده ال خود را حفظ کنید، کم تر نمک مصرف کنید و ورزش منظم داشته باشید.

### داروهای پایین آورنده فشارخون:

چند گروه دارویی جهت کنترل فشارخون وجود دارد:

۱) **دیورتیک ها ( مدرها ):** این دارو ها آب و سدیم اضافی بدن را دفع می کنند و به کنترل فشارخون کمک می کنند. اسامی بعضی از آن ها عبارتند از فورسماید (لازیکس)، هیدروکلروتیازید، اسپیرولاکتون، تریامترن H

عوارض جانبی این داروها: افزایش تعداد دفعات دفع ادرار و تغییر سطح پتاسیم.

برای جلوگیری از شب ادراری و اختلال در خواب بهتر است دارو را صبح مصرف کنید.

چنانچه بایستی دارو را دو بار در روز استفاده کنید یکی صبح و یکی عصر استفاده کنید.

۲) **بتابلوکرها:** تعداد ضربان قلب و برون ده قلبی را کم می کند و باعث کاهش فشارخون می شود. اسامی بعضی از آن ها: پروپرانولول، اتنولول، کارودیلول، متوپرولول، سوتالول.

- این داروها احتمال بروز مجدد حمله قلبی را کم می کند.

- قبل از استفاده از دارو حتما به روش آموخته شده تعداد ضربان قلب خود را در یک دقیقه شمارش کنید در صورت کم تر از ۶۰ بار در دقیقه با پزشک خود مشورت کنید.

- قبل از استفاده از دارو حتما به روش آموخته شده فشار خون خود را کنترل کنید در صورتی کم تر از ۱۰۰ میلی متر جیوه بود با پزشک خود مشورت کنید.

- این دارو ممکن است علائم کاهش قند خون را مخفی کند.

- این دارو ممکن است باعث سرگیجه، تاری دید یا خواب آلودگی شود.

- به همراه غذا مصرف کنید (جذب بهتر دارو).

### ۳) مهارکننده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین مانند کاپتوپریل انالاپریل

علاوه بر کاهش فشارخون، باعث بهبود عملکرد قلب می شوند. همچنین از عملکرد کلیه در افراد دیابتی محافظت می کند. این داروها باعث افزایش سطح پتاسیم خون می شوند و علائمی مانند نبض بسیار ضعیف و آهسته، تهوع، طپش قلب، ضعف و بی قراری می شود. بنابراین ممکن است پزشک به صورت دوره ای سطح پتاسیم خون شما را بررسی کند. عارضه شایع کاپتوپریل سرفه می باشد که می توانید به پزشک خود اطلاع دهید تا در صورت صلاح دید با دارویی دیگر جایگزین شود.

### ۴) بلوک کننده های گیرنده انژیوتانسین دو مانند لوزارتان، والزارتان.

عوارض جانبی: سردرد و تهوع

### ۵) بلوک کننده های کلسیم مانند نیفیدین، وراپامیل، آمیلودیپین، دپلتیازم.

داروهایی هستند که منجر به گشاد شدن دیواره رگ ها و کاهش ضربان قلب و کاهش فشار خون می شوند. عوارض جانبی شامل سردرد، حساسیت، یبوست، ضربان آهسته (کم تر از ۵۰ ضربان در دقیقه)، خواب آلودگی و کسالت، تورم پا و یبوست.

### ۶) مهار کننده های آلفا: این دارو ها از تنگ شدن سرخرگ ها جلوگیری می کنند و اثر هورمونی که باعث افزایش

فشارخون می شود را مهار می کنند داروهای این گروه شامل: پرازوسین، ترازوسین می باشد.

پلاکت چیست؟

پلاکت از سلول های درون خون است که در جلوگیری از خونریزی به خصوص در مراحل اولیه نقش اساس دارد و در سکتته های قلبی یا مغزی یا استنت باید با مصرف دارو کارایی آن ها را کاهش داد.

### معنی داروی ضد پلاکتی چیست؟

داروهای ضد پلاکتی مانند پلاویکس - اسویکس برای جلوگیری از تشکیل لخته در عروق مصرف می شوند تا خون به راحتی در عروق جریان یافته و اکسیژن به ارگان های حیاتی بدن مانند مغز و قلب برسد.

### پلاویکس - اسویکس (کلوپیدوگرویل) چیست؟



یکی از داروهای ضد تجمع پلاکتی است که ثابت شده خطر بروز مجدد حمله قلبی و یا سکتته مغزی را کاهش می دهد.

### موارد مصرف این دارو چیست؟

این دارو در جهت پیشگیری از لخته بعد از سکتته قلبی، سکتته مغزی هم چنین پس از اعمال استنت گذاری عروق قلب توسط پزشکان تجویز می شود.

### راه مصرف این دارو چگونه است؟

پلاویکس - اسویکس به صورت قرص های ۷۵ میلی گرمی وجود دارد که به طور خوراکی مصرف می شود. معمولاً یک بار در روز همراه با غذا یا به تنهایی و در زمان مشخص داده می شود مقدار و زمان مصرف این قرص طبق تجویز پزشک معالج می باشد. نیمه عمر این دارو ۸ ساعت و از طریق کلیه ها و روده دفع می شود.

### عوارض جانبی این دارو چیست؟

مصرف پلاویکس - اسویکس می تواند باعث ایجاد راش پوستی، خارش، اسهال، التهاب معده، خونریزی از بینی، سرگیجه، ضعف، سردرد شود. ولی مهم ترین عارضه جانبی دارو خونریزی است که البته بسیار نادر است.

هم چنین موارد زیر را به پزشک اطلاع دهید:

- ابتلا به بیماری کلیوی و کبدی
- وجود هرگونه اختلال انعقادی خون مانند هموفیلی و اختلال پلاکتی
- سابقه مصرف وارفارین
- سابقه سکتته مغزی
- ابتلا به زخم معد یا بیماری کولیت اولسراتیو

جهت کاهش عوارض گوارشی دارو را بعد از غذا میل کنید. هم چنین با نظر پزشک معالج می توانید داروهای مانند امپرازول، پنتاپرازول استفاده نمایید.

### چه مواردی هنگام مصرف این دارو باید رعایت شود؟

- از آن جایی که این دارو مانع ایجاد لخته خون می شود می تواند باعث تشدید خونریزی گردد، بنابراین باید حتی المقدور خود را از بروز هرگونه ضربه محافظت کنید.
- بیمارانی که این دارو را مصرف می کنند باید از نوشیدن الکل جدا خودداری کنند زیرا الکل می تواند میزان خونریزی از معده و روده را افزایش دهد.
- قبل از انجام هرگونه اقدامات جراحی یا دندانپزشکی موضوع مصرف این قرص را حتما به اطلاع پزشک مربوطه برسانید زیرا در مواردی لازم است که شما حداقل ۵ روز قبل از انجام اعمال مذکور از مصرف پلاویکس- اسویکس خودداری کنید تا مانع از خطر افزایش خونریزی غیرقابل کنترل گردد.
- هرگز در زمان مصرف این دارو بدون مشورت پزشکتان از داروهای مسکن ضد التهاب غیر استروئیدی (ایبوپروفن، دیکلوفناک، مگنامیک اسید) و فنی توئین و... استفاده نکنید.

در موارد زیر حتما با به پزشک خود مراجعه کنید:

۱. مشاهده مدفوع خونی یا سیاه رنگ.
  ۲. استفراغ خونی یا سرفه هایی به همراه خون.
- نکته: از قطع خود سرانه این دارو جدا اجتناب کنید. زیرا عدم مصرف این دارو می تواند با تولید لخته در عروق قلب سبب مرگ ناگهانی شود.

## آسپرین



این دارو به صورت قرص های ۸۰ و ۳۲۵ می باشد و جهت پیشگیری از لخته های خون تجویز می شود. در صورت بروز وزوز گوش، کاهش شنوایی یا سرگیجه دارو را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید. جهت انجام هرگونه جراحی به پزشک خود جهت قطع دارو مراجعه فرمایید. این دارو در جای خشک و در دمای اتاق نگهداری شود.

## داروی پایین آورنده کلسترول خون چیست؟

اگر پزشکتان برای شما داروی پایین آورنده کلسترول خون تجویز نموده است، به این علت است که احتمال بروز مجدد بیماری قلبی را برای شما کم کند و معمولا درمان کلسترول بالا ترکیبی از دارو و رژیم غذایی توصیه شده می باشد. این داروها عموما شامل آتوروستاتین و جم فیبروزیل می باشد.

## آتوروستاتین



این دارو به صورت قرص های ۱۰، ۲۰ و ۴۰ میلی گرم بوده و به عنوان کاهنده چربی خون بر حسب صلاحدید پزشک یک یا دوبرار در روز استفاده می شود. شایع ترین عارضه سردرد، خستگی، درد شکم و اسهال و یبوست می باشد. قبل از استفاده از دارو در صورت داشتن مشکلات کبدی و کلیوی و اختلالات غدد و بارداری و شیر دهی و عفونت حاد و مصرف الکل به پزشک خود اطلاع دهید. انجام آزمایشات بررسی عملکرد کبد و سطح چربی خون قبل از شروع درمان و ۶ تا ۱۲ هفته شروع دارو با صلاحدید پزشک لازم است.

### دیابت چیست؟

زمانیکه شما به دیابت مبتلا هستید بدن شما یا قادر نیست انسولین بسازد یا نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده نماید و یا این که هر دو مشکل باهم وجود دارند. انسولین هورمونی است که حضور آن جهت کنترل میزان قند و تامین انرژی لازم است.

دیابت دو نوع است:

- دیابت نوع یک در سنین جوانی اتفاق می افتد و به علت تولید انسولین در بدن می باشد.
- دیابت نوع رایج تر است و بیش تر در افراد پیر و میانسال دیده می شود. این نوع دیابت بیش تر با چاقی با عدم تحرک ارتباط دارد.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که مبتلا به دیابت هستند در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی هستند که با رعایت رژیم غذایی مناسب، کنترل وزن، مصرف صحیح داروها و انجام فعالیت فیزیکی می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی عروقی کمک کنند.

### مصرف مشروبات الکلی

مصرف مشروبات الکلی باید پرهیز شود زیرا باعث کاهش جذب کلسیم و افزایش آسیب به کبد می شود و همچنین می تواند با مصرف بعضی داروها تداخل ایجاد کند.

### چه زمانی می توانید با هواپیما پرواز کنید؟

معمولاً بیماران در حدود ۲-۳ هفته پس از حمله قلبی می توانند سفرهوائی داشته باشند. حتماً پس از سوار شدن در هواپیما، مهماندار را در رابطه با ناراحتی های خود بگذارید. اگرچه بهتر است زمانی که به فعالیت های روزمره خود بازمی گردید و دیگر علائمی از درد قفسه سینه و تنگی تنفس ندارید به سفرهوائی بروید.

### چه زمانی می توانید رانندگی کنید؟

حداقل تا یک ماه پس از حمله قلبی نبایستی رانندگی کنید و چنانچه پس از یک ماه رانندگی منجر به درد قفسه سینه شد تا زمان بهبودی این حالت نباید رانندگی کنید.

### جهت کاهش میزان استرس اقدامات زیر را انجام دهید.:

- ✓ اجتناب از سرو صدا و شلوغی
- ✓ تغییر شغل های پر استرس
- ✓ اجتناب از رانندگی های طولانی و پر استرس
- ✓ انجام ورزش و استراحت کافی
- ✓ تمرین تنفس عمیق و تن آرامی از طریق یوگا و پیاده روی
- ✓ داشتن سرگرمی های لذت بخش

### سیگار کشیدن



سیگار کشیدن به هر اندازه ای هم که باشد ، حتی در مقادیر کم و گاه به گاه موجب تخریب قلب و عروق خواهد شد. برای بعضی از افراد مانند بعضی از زنانی که از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند یا افرادی که به دیابت مبتلا هستند ، سیگار کشیدن آسیب بیشتری به قلب و رگ ها وارد می کند. سیگار دارای ترکیبات شیمیایی مضر است که افراد در هنگام سیگار کشیدن آن ها را استنشاق می کنند. هم چنین قلب و عروق افرادی که سیگار نمی کشند ولی در کنار افراد سیگاری زندگی می کنند و دود حاصل از استعمال سیگار توسط افراد سیگاری را استنشاق می کنند ، در خطر آسیب های فراوان قرار دارد. دود حاصل از استعمال دخانیات موجب ابتلای کودکان و نوجوانان به وضعیت های خطرناک هم چون پایین آمدن سطح چربی خوب خون ، بالا رفتن فشار خون و تخریب بافت قلب می شود.

### سیگار سبب چه تغییراتی در دستگاه قلب و عروق می شود ؟

ترکیبات شیمیایی موجود در تنباکوی سیگار از طرق مختلفی به قلب و عروق شما آسیب وارد می کند. از جمله این ضررها :

- موجب غلیظ تر شدن خون شما می شود و حمل اکسیژن به بافت ها را با مشکل رو به رو می سازد.
- موجب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب شده و سبب می شود تا قلب شما نسبت به حالت عادی سخت تر کار کند.
- سطح تری گلیسیرید خون را بالا می برد. تری گلیسیرید گونه ای از چربی است که در خون وجود دارد.
- ریتم ضربان نرمال قلب را مختل می سازد.
- دیواره رگ های خونی را تخریب کرده و با بالا بودن سطح کلسترول خون به این تخریب ادامه می دهد.
- موجب به وجود آمدن التهاب می شود که این التهاب نشأت گرفته از پلاک های ساخته شده در شریان ها می باشد.
- باعث پایین آمدن سطح چربی مفید خون ( HDL ) شده و چربی مضر خون ( LDL ) را افزایش می دهد.

### منافع ترک سیگار و عدم استعمال دخانیات

یکی از بهترین اعمالی که می توان برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی انجام داد ، پرهیز از استعمال تنباکو و سیگار می باشد. اگر این روزها از سیگار استفاده می کنید ، آن را ترک کنید. اصلاً به این قضیه فکر نکنید که به چه اندازه سیگار می کشید یا چه مدت است که از سیگار استفاده می کنید. ترک کردن سیگار واقعاً برای شما سودمند است. سعی کنید برای ترک کردن سیگار در مکان هایی که بیشتر در آن جا سیگار می کشیدید ، رفت و آمد نکنید. با افرادی که سیگار نمی کشند بیشتر معاشرت کنید. ترک کردن سیگار موجب کاهش خطر مرگ به واسطه بیماری های قلبی خواهد شد. اگر از سیگار استفاده می کنید و به بیماری قلبی مبتلا هستید ترک کردن سیگار موجب پیشگیری از مرگ سلول های میوکارد قلب شما خواهد شد.



## ترک سیگار

ترک کردن سیگار غیر ممکن نیست اما دشوار است. میلیون ها نفر تاکنون توانسته اند استعمال دخانیات را با موفقیت کنار بگذارند. انواع گوناگونی از استراتژی ها و سیاست های رفتاری ، برنامه و داروها وجود دارند که شما را در ترک دخانیات یاری می دهند. عدم استعمال سیگار یعنی داشتن قلبی سالم. داشتن قلب سالم به رژیم غذایی سالم ، ذهن سالم ، وزن ایده آل و داشتن فعالیت های ورزشی نیز مربوط است.

## نکاتی درباره رابطه جنسی

بهترین زمان برای شروع فعالیت جنسی وقتی است که شما احساس راحتی و عاری از استرس دارید . هنگامی که شما قادر باشید ۶۰۰ متر بدون توقف راه بروید یا از پله ها براحتی بالا بروید، می توانید رابطه جنسی داشته باشد. مشکلات جنسی شایع بعد از عمل عبارتند از: استرس از شروع مقاربت، عدم علاقه به فعالیت جنسی و عدم نعوظ که معمولاً اینها بخاطر استرس و اضطراب یا مصرف داروها می باشد و اکثراً ظرف چند هفته بهبود می یابد ولی در صورت ادامه می توانید از پزشک خود در این زمینه راهنمایی بگیرید. هنگام فعالیت جنسی از موقعیت هایی که باعث فشار روی قفسه سینه شما می شود اجتناب کنید. از برقراری رابطه ی جنسی بعد از یک غذای سنگین خودداری کنید. از همسر خود بخواهید که فعالیت فیزیکی بیشتر را بر عهده بگیرد. در رابطه ی جنسی از موقعیت هایی استفاده کنید که برای شما راحت است.

## اگر رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی را رعایت نکنید و داروها را به موقع و صحیح مصرف نکنید چه اتفاقی می افتد؟

شایع ترین خطراتی که ممکن است برای این بیماران ایجاد شود شامل بدتر شدن وضعیت بیماری، افزایش احتمال بستری شدن مجدد، افزایش خطر وابستگی به دارو ها ، افزایش خطر معکوس(بسیاری از داروها در صورتی که قطع شوند و یا به صورت منقطع استفاده شوند می توانند باعث ایجاد برخی عوارض جانبی شوند)، افزایش خطر مقاومت به درمان و داروها و افزایش خطر مسمومیت به داروها می باشد.

این نکته را به یاد داشته باشیم که بهبودی بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی تا حد زیادی به میزان تبعیت از درمان یعنی رعایت رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی و مصرف صحیحی دارو ها و رعایت کلیه نکات مراقبتی آموزش داده شده توسط کادر درمان می باشد، بستگی دارد

اگر برای ورزش کردن وقت نگذارید،  
باید برای بیماری وقت بگذارید.



**پیام سلامت**



**با تغذیه سالم**

**مراقب قلب خود باشیم**



**سیکار**

**بزرگترین دشمن**

**قلب**



من قول می دهم:

که سالم تر غذا بخورم، تحرک و فعالیت بدنی بیش تری داشته باشم و به مصرف دخانیات نه بگویم.  
"شما هم برای قلبتان قول بدهید".

منابع:

۱. نیک پژوه، اکبر. (۱۳۸۸) راهنمای پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی. تهران: موسسه پیشگیری و ارتقای سلامت ایرانیان معاصر، ص: ۲۶۴-۲۶۵.
۲. گائینی، عباسعلی، همتی نفر، محمد، احمدی، محدثه، خدایی گندمانی، معصومه، زارع کاریزک، سارا. و بهرامیان، ایدا. (۱۳۹۴) قلب و عروق، تنفس و فعالیت ورزشی با رویکرد به بیماران قلبی. تهران: بامداد کتاب.
۳. کرمی، مجتبی، و بهرامی، مهشید. (۱۳۹۷) بیماری های قلب. تهران: انتشارات طولان. ص: ۱۲۸-۱۲۹ و ۱۳۳.
۴. مقصودلو، صفا. (۱۳۸۰) بازتوانی بیماران قلبی. موسسه چاپ سامان، نشر طبیب.
۵. قارونی، منوچهر. (۱۳۹۰) بیماری های ایسکمیک قلب. تهران: انتشارات ابن سینا.