

چاقی و چربی خون بالا:



با کنترل وزن از طریق ورزش، رژیم مناسب غذایی، مصرف غذاهای کم چرب، می‌توانید شاهد کاهش بیماری قلبی عروقی باشید

دیابت: اگر قند خون ناشتا شما در ۲ آزمایش **126** به بالا باشد، شما به بیماری دیابت (قند خون بالا) مبتلا هستید که این بیماری باعث می‌شود شما بیشتر از دیگران در معرض بیماریهای قلبی عروقی باشید

آزمایش تست قند خون ناشتا

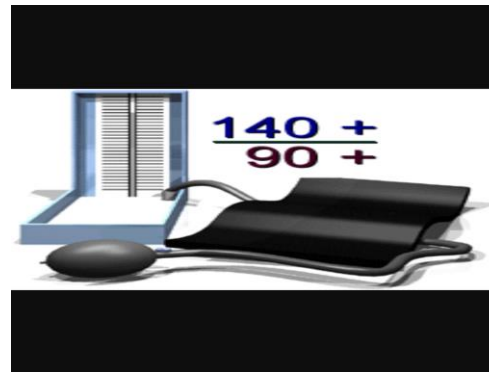


جنس: مردان بیشتر در معرض بیماری قلبی هستند

شخصیت: در افراد ناشکیبا و رقابت جو، پر استرس، خطر حمله قلبی بیشتر است
عوامل قابل تغییر و کنترل:

دخانیات: با ترک دخانیات می‌توانید باعث کاهش بیماری قلبی شوید

فشار خون بالا: کنترل فشار خون بالا باعث کاهش بیماری می‌شود



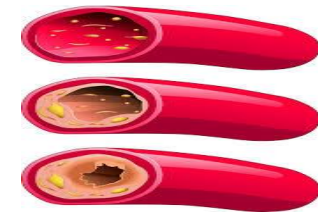
می‌توانید با رژیم غذایی مناسب، تحرک، کنترل وزن و مصرف مرتب داروها، فشار خون خود را کنترل نمایید

هوالشافی

سالانه میلیونها نفر در جهان دچار حمله قلبی و گرفتگی رگهای خورسان به عضله قلب می‌شوند و در نتیجه به بیمارستانها جهت درمان مراجعه مینمایند

اگر رگهای خورسان به عضله قلب به طور کامل بسته شوند باعث آسیب به قلب شده که به آن سکته قلبی میگویند

اگر این گرفتگی ناقص باشد یا به صورت یک گرفتگی موقت باشد و خورسانی به عضله قلب را به طور کامل قطع نکند باعث درد شدید قلبی می‌شود که به آن درد آنژیینی قلبی میگویند



عوامل موثر بر بیماریهای قلبی

عوامل غیر قابل تغییر و کنترل:

سن: با افزایش سن خطر بیماری قلب عروقی بالا میرود

بسم تعالی

حمله قلبی و گرفتگی حاد عروق قلبی (ACS)



گردآورنده: شهره نعمتی پرستار

آموزش به بیمار

بهار ۹۸ - بازنگری ۱۴۰۲

کد پمفلت: PAL-PT-01-0001



علائم حمله قلبی:

احساس ناراحتی یا فشار در قفسه سینه
که بیش از چند دقیقه طول بکشد یا رفع
شده و دوباره برگردد

تنگی نفس با یا بدون درد سینه

درد در بالای ناف تا زیر چانه، درد در
بازوها، کتف، معده، پشت

تعریق سرد؛ تهوع، سبکی سر، طپش قلب
ضعف و بیحالی

اقدامات مناسب در حمله قلبی:

- اگر در حال فعالیت هستید دست از کار
کشیده و استراحت کنید

- خونسردی خود را حفظ کنید

- اگر به قرص زیر زبانی نیترو گلیسرین
دسترسی دارید، آن را زیر زبان خود قرار
دهید و تا زمانی که قرص کاملاً آب نشده
آب دهان خود را قورت ندهید، این کار را
به فاصله هر ۵ دقیقه تا ۳ نوبت تکرار کنید

- تماس با ۱۱۵ جهت انتقال شما به
اورژانس قلب



با کنترل دیابت از طریق رژیم غذایی مناسب
که با کمک کارشناس تغذیه برای شما تنظیم
میشود، ورزش، کاهش وزن، مصرف داروهای
تجویزی پزشکی، نه تنها قند خون خود را
کنترل کنید بلکه به کاهش بیماری قلبی
برسید

استرس: اگر در طول روز مرتب دچار استرس
میشوید و قادر به کنترل وضعیت موجود
نیستید، از روانشناس کمک بگیرید، زیرا
استرس بر تمامی موارد گفته شده در بالا
موثر است

**کم تحرکی و مصرف مشروبات الکلی و
آلودگی هوا** میتواند باعث افزایش خطر
بیماری قلبی شود بنابراین، مشروبات مصرف
نکنید روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی موثر
داشته باشید دوچرخه سواری، طناب زدن،
شنا کردن ورزشهای هوازی توصیه شده در
جلوگیری از بیماری قلبی عروقی است

