



## بیماری قلبی

گروه هدف: بیمار و همراهیان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: 97/8/21

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۳۰p-pH

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

در صورتی که فرد در حالت استراحت بصورت ناگهانی دچار طپش قلب شده و پس از چند دقیقه طپش قلب به صورت خود به خود قطع شود احتمالاً آریتمی قلبی وجود داشته است. در این موارد گرفتن نبض و شمارش ضربان قلب در تشخیص علت طپش قلب بسیار کمک کننده است.

### خودمراقبتی و مراقبت در منزل:

رسیدن به وزن نرمال  
مصرف نان سبوس دار و غلات کامل  
مصرف سبزی ها و میوه های تازه  
مصرف فراورده های لبنی کم چرب  
گوشت ها: سفید (مرغ و ماهی)  
روغن ها: سویا، آفتابگردان، زیتون و کانولا می باشد  
مصرف بی رویه نمک موجب افزایش فشار خون خواهد شد. بهتر است روش پخت تمام مواد غذایی به صورت آب پز و کبابی باشد.  
مصرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد شیرین و نشاسته ایی باید کنترل شود چرا که شیرینی زیبا موجب چاقی و افزایش تری گلیسرید خون و بیماری دیابت خواهد شد.  
مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند، مواد کافیین دار مثل قهوه و شکلات و چای غلیظ می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، بنابراین در مصرف آن ها باید اعتدال را رعایت کرد.  
ورزش: به منظور بهبود وضعیت قلبی و کاهش وزن مطلوب علاوه بر برنامه غذایی متعادل، داشتن برنامه ورزشی منظم (۳۰ دقیقه در روز) مفید می باشد.

### تنگی نفس:

احساس دشواری در تنفس می تواند ناشی از علل قلبی و یا غیرقلبی باشد. در صورتی که تنگی نفس با فعالیت تشدید شده در حالت خوابیده نسبت به حالت نشسته افزایش یابد و مخصوصا در صورتی که همراه تورم پاها و همراه با حملات تنگی نفس شبانه باشد، علل قلبی نظیر نارسایی قلب و مشکلات دریچه ای مطرح بوده و با نوار قلب براحتی قابل تشخیص است.  
آسم و بیماری های انسدادی ریوی از علل شایع تنگی نفس می باشند. در این موارد سرفه و خلط فراوان و احساس خس خس سینه بصورت شایع دیده می شود.

### سرگیجه:

سرگیجه یکی از علائم شایع در افراد جامعه است که می تواند ناشی از علل قلبی، عصبی، متابولیک و یا مسائل روانی باشد. احساس سبکی سر، تاری دید و عدم تعادل مخصوصا اگر همراه با تعریق سرد باشد می تواند ناشی از آریتمی قلبی، ضربان پایین قلب و یا افت فشار خون باشد.

### طپش قلب:

احساس طپش قلب ممکن است بعلت آریتمی قلبی (نامنظمی ضربان قلب) باشد و یا ناشی از اضطراب و فعالیت باشد. در صورتی که فرد با فعالیت کم دچار طپش قلب شود مراجعه به پزشک و معاینه قلبی و در صورت لزوم بررسی های قلبی توصیه می شود.

## آشنایی با علائم بیماریهای قلبی عروقی و روش های پیشگیری و کنترل آن

بیماری های قلب در راس علل مرگ هر دو گروه مردان و زنان قرار دارد.

حمله قلبی عبارت است از مرگ سلول های عضلانی قلب در اثر کاهش یا توقف جریان خون سرخرگ های قلب.

گرچه این موضوع غالباً در افراد بالای ۴۰ سال رخ می دهد. اما می تواند در هر گروه سنی دیده شود. این بیماری در مردان شایع تر است، اما میزان بروز آن در خانمها نیز رو به افزایش گذاشته است.



## مهم ترین علائمی که در ارتباط با بیماری های قلب و عروق می باشند شامل موارد زیر است:

### احساس ناراحتی در قفسه سینه:

اگرچه یکی از مهم ترین علائم تنگی ناراحتی در قفسه سینه می باشد اما هرگونه ناراحتی در قفسه سینه الزاماً ناشی از مسائل قلبی نیست.

مشخصات آن عبارت است از:

- در اغلب موارد به صورت فشارنده و در ناحیه پشت جناغ می باشد.
- با فعالیت افزایش و با استراحت تخفیف می یابد.
- ممکن است به بازو دست چپ و گاهی به گردن و فک انتشار یابد.
- با مصرف قرص های زیربانی نیتروگلیسرین در طی ۳ الی ۵ دقیقه قطع می شود.

معمولاً ارتباطی با وضعیت بدن (خوابیدن یا نشستن) ندارد. در صورتی که درد شدید قفسه سینه همراه با علائمی نظیر تعریق سرد، تهوع و استفراغ باشد و یا به مدت طولانی (بیشتر از ۳۰ دقیقه) طول بکشد با توجه به احتمال حمله قلبی مراجعه سریع به اورژانس الزامی است.



## ضعف و خستگی پذیری زودرس:

یکی از علائم شایع در بسیاری از بیماری های قلبی و غیرقلبی نظیر بیماری های غددی، ریوی و مسائل روانی می باشد. نارسایی قلب، برادیکاردی (ضربان پایین قلب) و مشکلات دریاچه ای قلب با ضعف و خستگی پذیری زودرس همراه می باشند.

وجود علائم همراه از قبیل تنگی نفس، سرفه، کندی نبض (ضربان کم تر از ۶۰ بار در دقیقه)، حملات غش (سنکوپ) تعریق سرد و سرگیجه در تشخیص مسائل قلبی کمک کننده است. معاینه دقیق توسط پزشک و در صورت لزوم نوار قلب و عکس قفسه سینه و آزمایش خون معمولاً منجر به تشخیص سریع مسائل قلبی می شود.



منبع: مدلاین پلاس

آدرس: مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه  
مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)  
تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷  
نشانی سایت: [www.jmhc.ir](http://www.jmhc.ir)