



# روز جهانی قلب 8 مهرماه 1403

سازت بهداشتی

۱ مهرماه

## روز جهانی قلب

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی



دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی هرمانگان

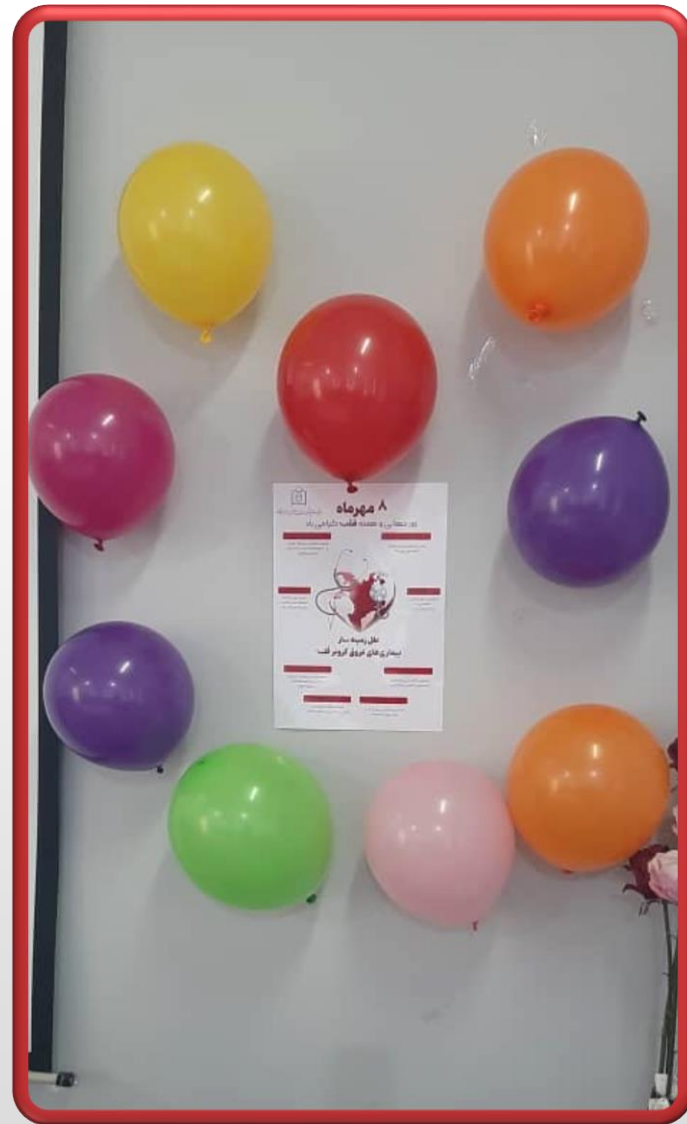


برگزاری جشن روز قلب با حضور ریاست محترم

بیمارستان جناب آقای دکتر احتشامی پور





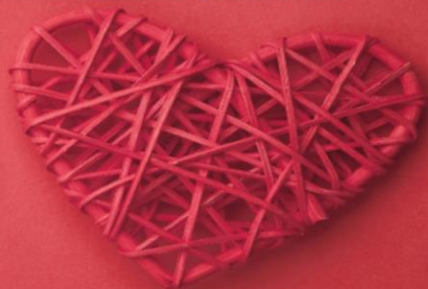


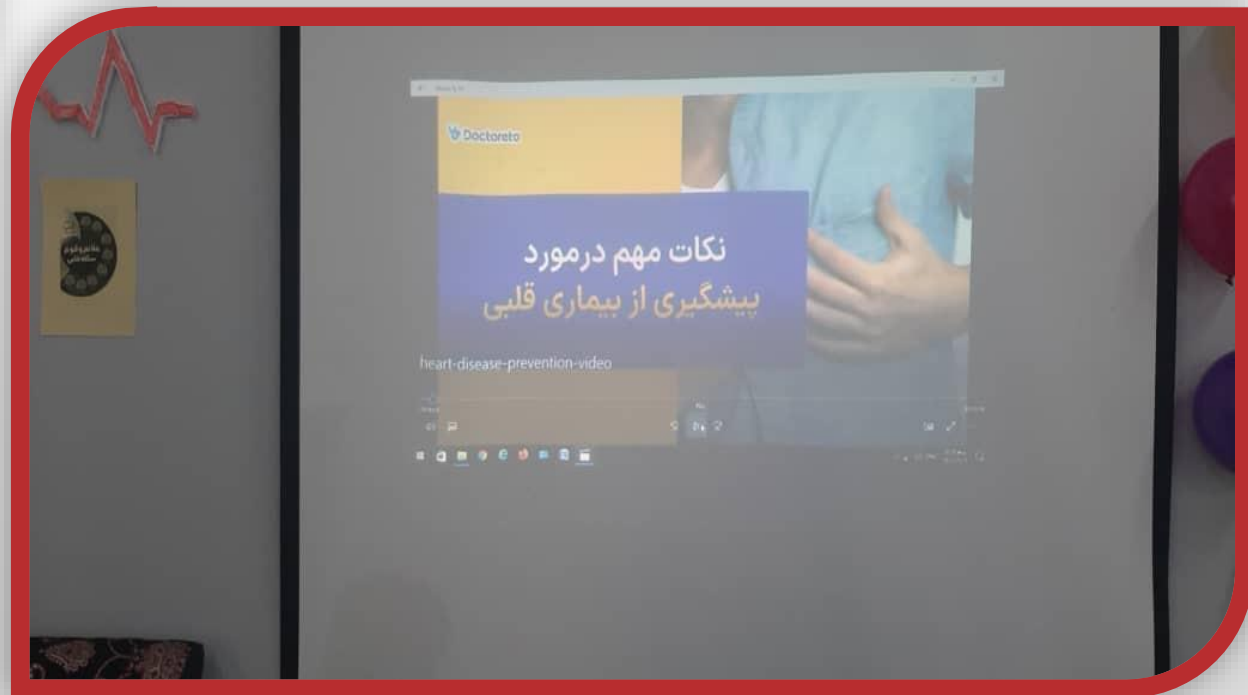
برگزاری کلاس آموزشی به  
مناسبت روز جهانی قلب  
توسط متخصص قلب آقای دکتر  
رحمانی



ruydadiran.com

روز جهانی قلب



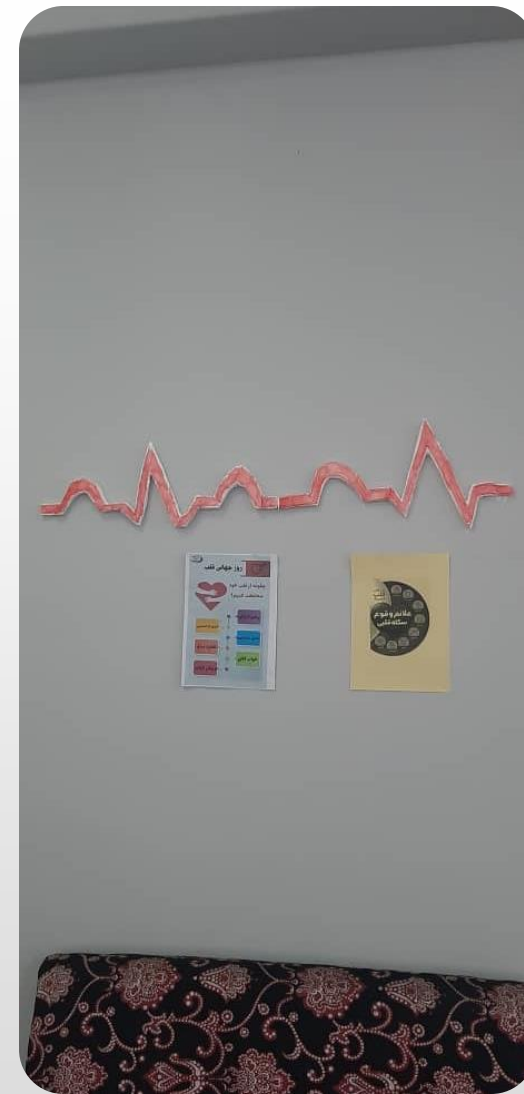






روز جهانی قلب مبارک







مراقبت از قلب،  
مراقبت از زندگی

۸ مهرماه  
روز جهانی  
قلب گرامی باد

World Heart Day


واحد آموزش بیمارستان رستمی پارسه



تهیه پوستر به  
مناسبت روز  
جهانی قلب توسط  
واحد آموزش  
بیمارستان

تهیه تراکت توسط  
بخش CCU به  
مناسبت روز جهانی  
قلب





**۸ مهرماه**  
 روز جهانی و هفته قلب گرامی باد

**تغذیه مناسب**  
 مصرف غذایات سیگار هلیان و با مواظبه تا دود دست دوم افراد سیگاری

**کاهش وزن**  
 جایی و اضافه وزن به همراه کلسترول خون بالا

**فعالیت بدنی**  
 فشار خون بالا که معمولاً هیچ علامت هشدار دهنده‌ای ندارد

**کنترل کلسترول**  
 کمبود تحرک زندگی هائیمی و بنیت هیر نسیمی


**علل زمینه ساز بیماری‌های عروق کرونر قلب:**

**تپش**  
 مصرف زیاد چربی‌های اشباع و شیرینی و عدم استفاده از سبزی و میوه

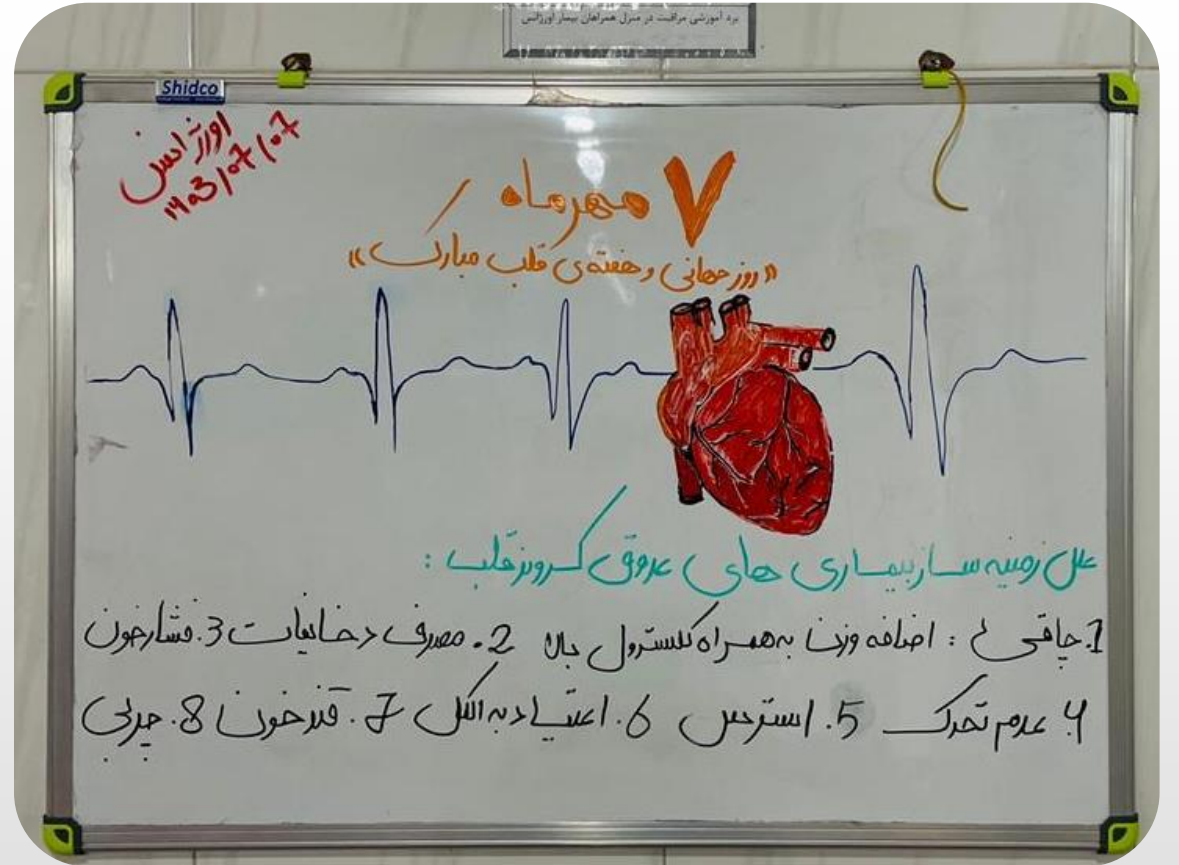
**فشار خون**  
 فندتون بالا و دیابتی که بدون تشخیص و کنترل ماده باشد

**اعتیاد به الکل**  
 سو استفاده از مواد مخدر صحتی و سستی و اعتیاد به الکل

**استرس**  
 استرس و نگرانی بیش از حد و درون ریزی احساسات

بردنویسی بخش اورژانس به مناسبت  
روز جهانی قلب

World  
Health  
Day



۱۱۰۳/۰۷/۱۰۶ اورژانس

می‌تواند منجر به سکنه قلبی و مغزی و آسیب عضلات قلب ( کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلب (آریتمی) شود.

۵. ورزش و بازیهای قلب از موارد بسیار کمک کننده در درمان می‌باشد. بیشتر بیماران قلبی می‌توانند ورزش کنند. ورزش‌هایی که به نحوی سبب افزایش فشار وارده به بدن می‌شود مانند: وزنه برداری، ورزشهای استاتیک( در اغلب بیماران مبتلا به نارسایی قلبی ممنوع می‌باشد.



۶. کنترل وزن از مواردی است که باید به شدت رعایت شود.

۷. خانواده نقش مهمی در حمایت و درمان بیمار مبتلا به نارسایی قلبی دارد.

کسانی که دچار این بیماری می‌شوند اغلب دچار احساس ناتوانی در مراحل اولیه بیماری می‌شوند که این موضوع معمولاً به دلیل استرس ناشی از ابتلا به این بیماری است لذا در صورتی که هنوز بیماری پیشرفت نکرده و اغلب بیمار کارهای خود را می‌تواند بدون مشکل انجام دهد حمایت خانواده در این مرحله بسیار پر اهمیت است.

۸. مصرف دخانیات باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی و به ویژه گرفتگی عروق می‌شود.

۹. سعی کنید از استرس‌های خود بکاهد.

## با امید سلامتی و بهبودی شما



منبع:

ام کتابچه ماری، ترجمه نصیربانی خدیجه و خواجه امینیان محمدرضا، هندبوک آموزش به بیمار، تهران، چاپ اول، نشر تهران جامعه نگر

آدرس: پارسیان- کیلومتر ۴ جاده دریا، بیمارستان رستمایی پارسیان

۰۷۶۴۴۲۲۴-۰۲۱-۳



## نارسایی قلبی چیست؟



شناختنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	نارسایی قلبی
تهیه کننده	سیده الهام موسوی - پرستار ICU
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد
سال تهیه	۱۴۰۳
تایید کننده	دکتر سمیرا فروزان متخصص داخلی

## نارسایی قلبی؟



نارسایی قلبی به معنی بی‌کفایتی قلب در پمپ کردن خون است. علائم نارسایی قلبی در طول هفته‌ها و ماهها متعاقب ضعیف‌تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون بر اساس نیازهای بدن ایجاد می‌شود و در ۵۰٪ موارد منجر به بزرگ شدن قلب می‌شود.

نارسایی قلبی دو نوع است؟

۱. نارسایی سیستولیک  $EF < 40\%$
۲. نارسایی دیاستولیک  $EF > 50\%$

## علت نارسایی قلب چیست؟

- بیماری عروق کرونر
- در این بیماری به دلیل انسداد نسبی یا کامل رگ با رنگهای قلب خونرسانی در قلب مختل شده و در نتیجه قسمتی از قلب غیرفعال می‌شود.
- فشارخون بالا
- دیابت
- بیماریهای مادرزادی قلب
- مشکلات عضله قلب
- مشکلات دریچه‌های قلب
- ضربان غیر طبیعی و نامنظم قلب(آریتمی)

گاهی قلب در زمینه بیماری سایر ارگانها دچار نارسایی می‌شود. مثل نارسایی قلب به دنبال نارسایی کلیه و بیماریهای مزمن ریه.

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

۱. خستگی یا ضعف عمومی و کاهش توانایی در ورزش کردن
۲. تشدید تنگی نفس ناگهانی
۳. کاهش اشتها
۴. تورم پا
۵. تورم شکم یا احساس پری در شکم
۶. سرفه و خس خس سینه به صورت مزمن
۷. افزایش وزن ناگهانی
۸. ضربان قلب سریع یا نامنظم

## نایبترین عوامل تشدید کننده حاد یک نارسایی قلبی تحت درمان چیست؟

۱. عدم رعایت رژیم غذایی مثل افزایش دریافت نمک یا مصرف زیاد مایعات
۲. عدم همکاری بیمار در مصرف منظم داروهای مربوط به نارسایی قلبی
۳. ایجاد یا تشدید بیماری عروق قلبی یا سکنه قلبی
۴. تشدید پریشاری خون
۵. نامنظمی‌های ضربان قلب
۶. عفونت‌ها



## درمانیاتی برای نارسایی قلبی

درمان نارسایی قلبی- برای بهبود بهتر قلب و رفع علائم کمک-کننده است.

بخش مهمی از درمان شامل بهبود عوامل ایجاد کننده نارسایی قلب است مانند:

- کاهش فشارخون و اصلاح مشکلات ساختاری قلب
- درمان تارویی

## داروها:

دیورتیکها- مدرها مانند فروزماید، هیدروکلروتیازید، بتالاکرها مانند: کاروبندولول، متوپرولول، سوسکتات، بیزوپرولول

مهارکننده‌های آنزیم رنین-آنژیوتنژین مانند: لوزارتان، وازارتان، لیزیناپریل، فالاپریل، کاپتوپریل

مهارکننده‌های آلدوسترون مانند: اسپینولاکتون و ایزرون

همچنین تغییر روش زندگی در درمان بسیار اهمیت دارد.

## رژیم غذایی در بیماران نارسایی قلبی:

۱. پرهیز کامل از روغن‌های اشباع( مانند روغن نباتی جامد و نیمه جامد و دانه حیوانی) و غذاهای پرکلسرول مانند کدوچامد، مغز، چکر، دل و قلوه، زرده تخم مرغ و...
۲. محدود کردن نمک ( سدیم) در رژیم غذایی و حذف غذاهای پر نمک مانند: چیپس، غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک شده، حذف نمک در سر سفره (غذا)
۳. محدودیت مایعات رژیم غذایی ( از مصرف زیاد مایعات به ویژه پشت سرهم متلاً چندلیوان چای و آب پرهیز کنید).
۴. پرهیز از مصرف الکل چون الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود. همین‌طور فشارخون را بالا می‌برد و سطح تری‌گلیسریدها را افزایش می‌دهد و سبب بیماری دیابت نیز می‌شود بنابراین

تهیه پمفلت توسط بخش ICU به مناسبت روز جهانی قلب

### غذاهایی که می‌توانید معرفی کنید:

- ✓ کلیه مغزهای خام: گردو، پسته، فندق و بادام زمینی)
- ✓ سبزیجات و میوه‌های تازه مانند: سیب، هلو، گلابی، خیار، هویج، کلم، کدو، اسفناج و سبزی‌های تازه برای خوش طعم کردن از الیمو و آب گوره و سبزیجات معطر استفاده کنید.
- ✓ پنیر، ماست، شیر کم چرب و مارگارین به جای کره
- ✓ استفاده از مرغ و ماهی و هفته‌ای دو بار گوشت قرمز. بهترین است از روشهای کباب کرده و آب‌پز و بخارپز استفاده شود.
- ✓ استفاده از روغن‌های گیاهی مایع مثل: روغن زیتون و آفتاب‌گردان و سویا.

### چند نکته در مورد قرصهای زیر زبانی نیتروگلیسرین:

همیشه تعدادی از این قرصها را به همراه داشته باشید و آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور و گرما محافظت کنید.

این قرصها همیشه بایستی تازه باشند و همراه چند عدد تازه از داروخانه تهیه کنید و قدیمی‌ها را دور بیندازید.

### ب) رژیم غذایی در بیماران قلبی:

به طور کلی از خوردن غذای چرب و با نمک پرهیز کنید. یادتان باشد که:

از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و غذاهایی مثل کله‌پاچه و دل و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلسول بالا پرهیز کنید.

به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و از ایستادن و حرکت طولانی و حمام و دوش داغ و ورزش سخت پرهیز کنید.

قبل از بالا رفتن از پله از قرص زیر زبانی استفاده کنید و کمی صبر کنید و به حالت استراحت در هر پله آهسته آهسته بالا بروید. در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه فوراً همانجا بنشینید و از قرص زیر زبانی استفاده کنید. س. ا. اینکه داد! س. ا. ف. ت. به

در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن از قرص زیر زبانی استفاده کنید و دقت کنید که ضربان قلب شما نباید ۳۰ ضربان بیشتر از ضربان زمان استراحت شود.

### دارو درمانی در بیماران قلبی و بگیری‌ها:

داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و دو روز قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید.

دو هفته پس از ترخیص از بیمارستان به پزشک قلب خود مراجعه کنید و رشک تاریخ ویزیت بعدی را تعیین می‌کنند. سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما اطلاع داشته باشند از ریختن قرصهای مختلف در یک ظرف در کنار هم خودداری کنید.

در صورتیکه داروهای ضد فشارخون مصرف می‌کنید بایستی فشارخون را قبل از مصرف دارو اندازه‌گیری کنید در صورتیکه دستگاه فشارخون ندارید حداقل هفته‌ای یکبار به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کرده و فشارخون را کنترل کنید.

توجه: کنترل نشدن فشارخون منجر به ایجاد سکنه قلبی با مزگی می‌شود.

### با مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ کوتاه شده تنفس
- ✓ ریزش دل
- ✓ احساس سردرد و سرگیجه
- ✓ درد سینه که با قرص زیر زبانی بهبود نیافته است.

### منبع:

دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دینا)

### آدرس:

پارسیان، کیلومتر ۲ جاده دریا، بیمارستان رستمانی پارسیان  
۰۷۶۴۴۶۲-۴۰۳۱-۳



## آنژین قلبی

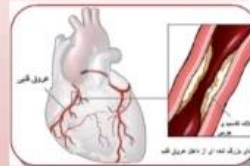


شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	آنژین قلبی
تهیه کننده	سمیه جعفری - پرستار CCU
ناشر کیفی	سوپروایزر آموزشی خاتمه منیره اکبرزاد
سال تهیه	۱۴۰۳
تایید کننده	خانم دکتر سمیرا فروزون متخصص داخلی

### آنژین صدری چیست؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می‌باشد و زمانی رخ می‌دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند. با گذشت زمان سرخرگهای کرونری تنگین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسول و سایر موادمخار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده می‌شوند. اگر پک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی‌تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید. آنژین قلبی شایع می‌باشد. اگر آنژین در قفسه سینه ایجاد شده و رفع شود، این امر نشان دهنده احتمال وجود بیماری قلبی و نیاز به درمان می‌باشد.

ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی، استفاده کردن از داروها و برخی از اقدامات پزشکی و اعمال جراحی می‌توانند آنژین قلبی را کاهش دهند.



### آنژین قلبی به چه شکلی احساس می‌شود؟

آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می‌انجامد. در این قسمت نمونه‌هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می‌شود ذکر می‌گردد:

- ✓ احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه
- ✓ احساس تنگی نفس ( دشواری در تنفس)
- ✓ احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- ✓ احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- ✓ احساس بی‌حسی و سوزش در شانه‌ها، بازوها یا مع دست
- ✓ احساس ناراحتی معده

### ممکن است شما هنگام انجام دادن امور زیر دچار آنژین قلبی شوید:

- ورزش
- رابطه جنسی
- استرس عاطفی
- بالا رفتن از پله‌ها
- احساس ناراحتی یا عصبانیت
- کافین در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی.

### چه تستهایی را باید انجام دهید؟

- آزمایش‌های خون
- تست استرس ورزشی
- نوار قلب یا فکتورگراف دیوگرام (ECG)
- کاتتریزاسیون قلبی
- آنژیوگرافی کرونری

### آنژین قلبی چگونه درمان می‌شود؟

ممکن است پزشک شما جهت کاهش درد به شما نیتروگلیسرین تجویز نماید. نیتروگلیسرین به صورت قرصهای کوچکی است که شما زیر زبانی خودتان قرار می‌دهید.

نیتروگلیسرین ایمن بوده و نسبت به آن عادت حاصل نمی‌شود.

### چه کاری در مقابل آنژین قلبی می‌توانید انجام دهید؟

در مقابل آن تسلیم نشوید. شما شیوه زندگی خود را تغییر دهید و شانس ایجاد حملات آنژین قلبی را کاهش دهید. بعضی از اقدامات ساده‌ای که به شما در راحتی بیشتر کمک می‌کنند عبارتند از:

- ✓ قطع استعمال سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری.
- ✓ استفاده از غذای حاوی مقادیر بایستی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسول و سدیم.
- ✓ کنترل فشارخون و سطح کلسول خون.
- ✓ اجتناب از دمای خیلی بالا و خیلی پایین.
- ✓ پرهیز از انجام فعالیت شدید.
- ✓ آموزش ویژه برای ایجاد آرامش و کنترل استرس.
- ✓ تماس با پزشک در صورت تغییر خصوصیات آنژین قلبی برای مثال اگر اخیراً در هنگام استراحت نیز دچار آنژین می‌شوید، یا شدت آن بدتر شده است.

### آموزش هنگام ترخیص بیماران آنژین قلبی:

الف) اقدام لازم هنگامی که دچار درد قلبی یا احساس ناراحتی در قفسه سینه می‌شوید:

استراحت کنید، در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرصهای شفاف قرمز رنگ زیر زبانی استفاده کنید. اگر پس از پنج دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیر زبانی استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی پس از پنج دقیقه از قرص سوم استفاده کنید. اگر درد بهبود نیافت حتماً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

تهیه پمفلت توسط بخش CCU به مناسبت روز جهانی قلب

### راه‌نمای بیمار

### درد قلبی و کنترل آن



#### شناختنامه بروشور آموزشی

عنوان	درد قلبی و کنترل آن
تهیه کننده	فاطمه احمدی رابط آموزش بخش دیالیز
سال تهیه	مهرماه ۱۴۰۳
ناظر کیفی	منیره اکبر زاد سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر سیرا فروزان بالایی متخصص داخلی

تا زمان آب شدن کامل قرص زیر زبانی آب دهان را فوراً ندهید.  
۶- اگر درد قلبی با دو قرص زیر زبانی به فاصله ۵ دقیقه تسکین نیافت با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل فرمائید.

۷- عوارض جانبی قرص شامل سر درد، برافروختگی، افت فشار خون و افزایش ضربان قلب است. برای رفع سردرد از استامینوفن استفاده کنید.

### نحوه تهیه و نگهداری نیتروگلیسرین

۱- نیتروگلیسرین را قبل از انعام و هر ۶ ماه به صورت تازه تهیه کنید.

۲- نیتروگلیسرین را در ظرف مخصوص، جدا از داروهای دیگر، دور از نور و در درجه حرارت خنک نگهداری و از سرمای زیاد و بخ زدگی حفظ کنید.

۳- همیشه قرص را با خود همراه داشته باشید.

۴- دارو را در جیب خارجی کت یا کیف دستی حمل و از تماس آن با بدن (مانند قرار دادن در جیب پیراهن یا شلوار) خودداری کنید.



### نحوه کنترل درد قلبی با مصرف نیتروگلیسرین

۱- داروهایتان را طبق دستور پزشک قبل از هر فعالیتی که ممکن است درد ایجاد کند مصرف نمایید.

۲- در صورت بروز درد، در حال انجام هر نوع فعالیتی که هستید، فعالیت خود را متوقف و استراحت کنید.

۳- تا برطرف شدن درد به استراحت خود ادامه دهید. از استرس و فعالیت سنگین دوری و وعده غذایی سبک و کم چربی مصرف کنید.

۴- اگر درد با استراحت به سرعت کاهش نیافت، یک عدد قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را می‌توانید زیر زبانتان بگذارید.

۵- نشانه تازگی و موثر بودن دارو، سردرد پس از مصرف یا سوزشی است که در زبان ایجاد می‌کند.

• سایر علائم: تعریق سرد، تهوع، استفراغ و سبکی سر

میتلایان به دیابت ممکن است درد نداشته باشند، بنابراین توجه به همه علائم ضروری است.

### هنگام بروز درد قلبی چه باید کرد؟

بیماران با آنژین صدری باید نیتروگلیسرین زیر زبانی را همیشه همراه داشته باشند، نیتروگلیسرین با گذاشتن عروق قلب باعث افزایش خونرسانی و اکسیژن رسانی به قلب می‌شود و احتمال سکته قلبی را کاهش می‌دهد.



اگر درد قلبی با استراحت و استفاده از ۲ قرص نیتروگلیسرین در عرض ۱۰ دقیقه خوب نشد، باید اورژانس ۱۱۵ را خبر نمایید یا فرد را به نزدیکترین مرکز درمانی یا اورژانس منتقل نمایید.

### سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی وقتی رخ می‌دهد که بخشی از عضله قلب در اثر ایجاد لخته در محل رسوبات چربی یا تنگی و انسداد دچار گرفتگی کامل شده و در اثر نرسیدن اکسیژن به صورت برگشت ناپذیر دچار آسیب شود.

### علائم سکته قلبی

• درد، احساس ناراحتی، فشار یا سنگینی در مرکز قفسه سینه یا مکان‌های نشان داده شده در شکل فوق که بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد.

• تنگی نفس یا بدون احساس ناراحتی قفسه سینه

• انتشار درد یا ناراحتی به یک یا هر دو بازو، گردن، فک یا معده

### درد قلبی یا آنژین صدری چیست؟

درد قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می‌باشد و زمانی رخ می‌دهد که قلب به اندازه کافی خون حاوی اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند. به مرور زمان با افزایش سن، سرخرگ‌های قلب که تامین کننده خون مورد نیاز برای فعالیت قلب هستند، ممکن است در اثر استرس تنگ شوند یا در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد (لخته یا پلاک) دچار سخت‌شدگی و انسداد شوند.

### مشخصات درد قلبی چیست؟

- حملات به طور مشخص در هوای سرد و یا در اثر فعالیت بدنی، هیجان روحی، بعد از خوردن یک غذای سنگین و یا فعالیت جنسی ایجاد می‌شوند.
- درد قلبی معمولاً با استراحت و یا پس از گذاشتن نیتروگلیسرین زیر زبانی کاهش می‌یابد.
- درد معمولاً طی ۳ تا ۵ دقیقه بهبود می‌یابد و به ندرت بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.

تهیه پمفلت توسط بخش دیالیز به مناسبت روز جهانی قلب

تهیه تراکت توسط بخش NICU  
به مناسبت روز جهانی قلب



# روز جهانی قلب +



۶ نکته طلایی برای قلب سالم

 کاهش مصرف نمک	 رژیم غذایی سالم
 عدم مصرف الکل	 عدم مصرف دخانیات
 ورزش روزانه	 وزن ایده آل

بخش NICU بیمارستان رستمی پارس

آموزش گروهی به همراهان  
در بخش زنان به مناسبت روز  
جهانی قلب

از قلب خود محافظت کنیم



آموزش چهره به چهره به  
بیماران در بخش زنان به  
مناسبت روز جهانی قلب



# از قلب استفاده کن، قلب را بشناس



روز  
جهانی  
قلب

29 سپتامبر

واحد آموزش سلامت بیمارستان رستمانی پاریسیان  
سوپروایزر آموزش سلامت منیره اکبرزاد  
مهرماه 1403

