



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

خودمراقبتی در بیماران قلبی

CCU

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	خودمراقبتی در بیماران قلبی
تهیه کننده	مریم قاسمی
سال تهیه	مردادماه 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی خانم اکبرزاد
ناظر عملی	دکتر محمد رحمانی علیزاده
منبع :	برونر و سوارث

برای جلوگیری از بیماری قلب به طور منظم ورزش کنید:

طبق موارد بسیار تحقیق در مورد بیماری های قلبی که انجام شده‌اند، ورزش می‌تواند در مواردی موثر باشد. در رابطه با بیماری های قلبی و ورزش معمولاً سوالات بسیاری ذهن شما را درگیر می‌کنند که دانستن پاسخ آنها اهمیت زیادی دارد. قلب مانند سایر ماهیچه‌ها به ورزش نیاز دارد. ماهیچه‌هایی که به طور منظم مورد استفاده قرار می‌گیرند، قوی‌تر و سالم باقی می‌مانند. اما عضلاتی که مورد استفاده قرار نمی‌گیرند ضعیف شده و تحلیل می‌روند.



رژیم غذایی سالم داشته باشید

- حداقل ۲ بار در هفته انواع ماهی‌ها، به ویژه ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ را مصرف کنید.
- در وعده‌های غذایی از فیبر زیادی استفاده کنید.
- مقدار زیادی میوه تازه، سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، مرغ و ماهی، آجیل، حبوبات و غلات کامل بخورید.
- میزان کالری مصرفی را به حداقل برسانید. کالری مورد نیاز روزانه ۲۰۰۰ کالری است. بسته به چندین فاکتور از جمله سن، جنس و سطح فعالیت بدنی ممکن است به کالری کمتر یا بیش‌تری نیاز داشته باشید.

خودمراقبتی قلبی :

شامل ورزش منظم هوازی و مقاومتی برای تقویت قلب، رژیم غذایی سالم با کاهش نمک و چربی و مصرف میوه‌ها و سبزیجات، مدیریت استرس با تقویت روحیه و اجتناب از اضطراب و افسردگی، مصرف منظم داروها و پرهیز از محرک‌ها مانند دخانیات، و در نهایت پشتیبانی روانی و مراقبت از علائم خطرناک است .



کنترل اضطراب و استرس:

اضطراب احساس مبهم و ناخوشایندی تعریف می‌شود که با دلشوره و نگرانی همراه است و استرس احساس تنش یا فشاری تعریف می‌شود که معمولاً در اثر یک عامل خارجی و شناخته شده به وجود می‌آید .

علائم جسمی :

تپش قلب خستگی و کاهش انرژی کاهش یا افزایش وزن تنگی نفس انقباض عضلات سر درد و گرگرفتگی به هم خوردن خواب

علائم ذهنی :

کاهش تمرکز و حافظه ، بیقراری ، اشتغال ذهنی بیش از حد در مورد امور روزمره ، کاهش اعتماد به نفس ترس یا عصبانیت بیش از حد

انجام ورزش و فعالیت جسمانی:

یکی از عوامل خطرزای بیماری های قلبی کم تحرکی است که خوشبختانه با ساده ترین و کم هزینه ترین روش ها قابل اصلاح است کم تحرکی باعث افزایش چربی های بد خون ، افزایش قند خون ، افزایش فشار خون و افزایش وزن بدن شده

ترک دخانیات :

سیگار مصرف سیگار مهمترین عامل در ایجاد و تشدید گرفتگی عروق قلب است .شایع ترین علت سگته های قلبی در مردان زیر ۵۰ سال مصرف سیگار و هر گونه ماده مخدر می باشد.

کنترل اضافه وزن و چاقی :

اضافه وزن از راههای مختلفی سلامت قلب را به خطر می اندازد. چاقی می تواند منجر به افزایش فشار خون ، بالا بردن چربی خون و افزایش احتمال ابتلا به دیابت گردد. بنابراین داشتن وزن مناسب در سلامت قلبی شما نقش مؤثری دارد.

کنترل سندرم متابولیک :

سندروم متابولیک وضعیتی است که در بروز و تشدید بیماری های قلبی مؤثر است.

