



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.غ

معاونت امور درمان

شبکه بهداشت و درمان خوی

بیماریهای قلبی و عروقی



پمفلت آموزشی شماره : ۶۷
واحد آموزش بیمارستان شهید مدنی
تلفن تماس: ۲۳ - ۳۶۲۵۳۲۲۲
گروه هدف : عموم مردم



بیماریهای قلبی و عروقی اولین بیماری شایع بیمارستان شهید آیت الله مدنی .

تهیه شده براساس الویت نیاز سنجی شده از بیماران.

◆ چه غذاهایی نمی توانم بخورم؟

◆ عوارض بیماری خود را بدانم؟

◆ درمان بیماری خود را بدانم؟

◆ چه غذاهایی می توانم بخورم؟

◆ علایم هشدار دهنده بیماری خود را بدانم؟

منابع : آموزش به بیمار ماری ام کانایو.

چه غذاهایی نمی توانم بخورم؟

از مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع ، مانند گوشت قرمز ، سوسیس ، همبرگر ، کره ، خامه ، پنیر پرچرب ، بیسکویت های حاوی روغن نارگیل و مصرف زیاد نمک در مواد غذایی فرایند شده مانند فست فود ، کنسروها و.... خودداری کنند.

عوارض بیماری خود را بدانم؟

درد قفسه سینه ، نامنظمی ضربان قلب ، نارسایی قلبی ، سنگ کوپ ، قطع ضربان قلب و مرگ ناگهانی.

درمان بیماری خود را بدانم؟

در هنگام بروز درد قلبی ، که معمولا در حال فعالیت و یا استرس به سراغتان می آید. دست از کار بکشید، و آرام بنشینید. استراحت ، اولین قدمی است که باید برای تسکین دردتان بردارید، از قرص زیرزبانی (نیتروگلیسرین) کنید.

اگر پس از ۵ دقیقه دردتان تسکین پیدا نکرد، مجددا باید یک قرص زیر زبانتان بگذارید. این کار را تا سه بار می شود تکرار کرد اما اگر باز هم دردتان از بین نرفت ، باید بلافاصله به یکی از مراکز اورژانس مراجعه کنید.

♦ در مواردی نظیر استحمام ، مقاربت ، بهتر است که برای پیشگیری از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

♦ قرص زیر زبانی را در معرض نور و رطوبت قرار ندهید.

♦ حتی الامکان قرص زیر زبانی را در حال ایستاده مصرف نکنید. چون احتمال افت فشارخون و خطر سقوط ناگهانی وجود دارد.

♦ داروهای خود را درست بر اساس دستور پزشک مصرف کنید.

چه غذاهایی می توانم بخورم؟

♦ به جای سرخ کردن مواد غذایی از روشهای ساده طبخ غذا ، مانند: آب پز و بخار پز استفاده شود .

♦ مصرف سبزیجات در برنامه غذایی روزانه افزایش یابد.

♦ در انتخاب مواد لبنی از انواع کم چرب استفاده شود.

♦ مصرف گوشت قرمز را کاسته و از گوشت ماهی استفاده شود.

♦ در مورد غلات از انواع سبوس دار، برنج سبوس دار و فیبردار استفاده کنم.

علائم هشداردهنده بیماری خود

را بدانم؟

♦ درد قفسه سینه . درد معمولا بیش از ۱۵ دقیقه طول می کشد و با استراحت و یا مصرف دارو برطرف نمی شود . ولی در بسیاری افراد بخصوص ، در افراد مسن و بیماران دیابتی درد ممکن است ناچیز یا حتی اصلا وجود نداشته باشد (حمله ی قلبی خاموش)

♦ علائمی چون تنگی نفس ، احساس سبکی سر ، سرگیجه ، غش کردن ، تهوع یا استفراغ و تعریق به تنهایی یا همراه درد سینه وجود داشته باشد.