

ارتقا سلامت در بیماران قلبی

تالیف:

وحید نهتانی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت

دربار نظر:

دکتر امید رفیع زاده

متخصص قلب و عروق، فلوشیپ اینترونشنال

سرشناسه: نهتانی، وحید، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور: ارتقا سلامت در بیماران قلبی/تالیف وحید نهتانی؛ زیر نظر امید رفیع زاده.

مشخصات نشر: تهران: سروش برتر، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۱-۴۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: قلب - بیماری‌ها

موضوع: Heart -- Diseases

موضوع: قلب - بیماری‌ها -- تشخیص

موضوع: Heart -- Diseases -- Diagnosis

موضوع: قلب - بیماری‌ها - درمان

موضوع: Heart -- Diseases -- Treatment

شناسه افزوده: رفیع زاده، امید، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره: ۶۸۱RC

رده بندی دیویی: ۱۲/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۱۹۹۳

ارتقا سلامت در بیماران قلبی

مؤلف: وحید نهتانی

ناشر: سروش برتر

چاپ اول: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۱-۴۹-۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار.....	۴
۱- مقدمه.....	۷
۲- قلب و عروق.....	۱۰
۱-۲- بیماری قلبی- عروقی.....	۱۱
۲-۲- بیماری کرونر قلب (CHD).....	۱۳
۱-۲-۲- اثر چاقی بر عروق کرونر قلب.....	۱۵
۲-۲-۲- علائم و نشانه‌ها بیماری عروق کرونر.....	۱۵
۲-۲-۳- روش‌های تشخیصی بیماری عروق کرونر.....	۱۶
۲-۳- تصلب شرائین (آترواسکلروز).....	۱۷
۱-۳-۲- علائم و نشانه‌ها.....	۱۸
۲-۳-۲- علل و عوامل مستعدکننده آترواسکلروز.....	۱۸
۳-۳-۲- راه‌های پیشگیری از بروز تصلب شرائین.....	۲۰
۲-۴- نقص مادرزادی قلب (Congenital Heart Defect).....	۲۱
۱-۴-۲- علل بروز نقص مادرزادی قلب.....	۲۱

- ۲۲ ۵-۲- نارسایي های قلبی (Heart Failure)
- ۲۳ ۱-۵-۲- علائم بالینی نارسایي قلب
- ۲۳ ۲-۵-۲- دلایل بروز نارسایي قلبی
- ۲۴ ۶-۲- بیماری گشاد شدن رگ ها
- ۲۴ ۷-۲- کاردیومیوپاتی (cardiomyopathy)
- ۲۵ ۱-۷-۲- علائم بیمار کاردیومیوپاتی
- ۲۶ ۲-۷-۲- علل بروز بیماری کاردیومیوپاتی
- ۲۷ ۳-۷-۲- عوامل خطر ابتلا به بیماری کاردیومیوپاتی
- ۲۸ ۴-۷-۲- پیشگیری از بیماری کاردیومیوپاتی
- ۲۸ ۳- عوامل ابتلا به "بیماری قلبی"
- ۲۹ ۱-۳- عوامل خطر غیر قابل اصلاح و تعدیل
- ۲۹ ۱-۱-۳- افزایش سن
- ۲۹ ۲-۱-۳- جنس
- ۳۰ ۳-۱-۳- داشتن سابقه خانوادگی بیماری قلبی
- ۳۰ ۲-۳- عوامل قابل تعدیل و اصلاح
- ۳۰ ۱-۲-۳- رژیم غذایی نامناسب

- ۳۱ ۲-۲-۳- دخانیات
- ۳۲ ۳-۲-۳- کلسترول خون بالا
- ۳۵ ۴-۲-۳- تری گلیسیرید
- ۳۵ ۵-۲-۳- دیابت
- ۳۶ ۶-۲-۳- فشار خون بالا
- ۳۷ ۷-۲-۳- کم تحرکی
- ۳۸ ۸-۲-۳- اضافه وزن چاقی
- ۳۹ ۹-۲-۳- افسردگی
- ۴۰ ۱۰-۲-۳- استرس
- ۴۲ ۴- آشنایی با نشانه‌های مهم بیماری قلبی
- ۴۳ ۱-۴- بیماری قلبی عروق کرونر
- ۴۴ ۲-۴- بیماری قلبی ایسکمی ساکت
- ۴۴ ۳-۴- بیماری قلبی آنژین
- ۴۶ ۴-۴- بیماری قلبی حمله قلبی (انفارکتوس میوکارد)
- ۴۷ ۵-۴- بیماری قلبی نارسایی قلبی
- ۴۸ ۶-۴- بیماری قلبی آریتمی

- ۵۰ ۷-۴- بیماری قلبی نقایص قلب
- ۵۰ ۸-۴- تنگی آنورت
- ۵۱ ۵- مهم ترین علائم مربوط به بیماری های قلبی
- ۵۱ ۱-۵- احساس ناراحتی در قفسه سینه
- ۵۳ ۲-۵- ضعف، خستگی پذیری زودرس
- ۵۳ ۳-۵- تنگی نفس
- ۵۵ ۴-۵- سرگیجه
- ۵۶ ۵-۵- طپش قلب
- ۵۸ ۶-۵- تعریق
- ۵۹ ۷-۵- عوامل خطر غیر قابل تغییر
- ۵۹ ۸-۵- عوامل خطر قابل تعدیل
- ۶۱ ۹-۵- دیگر عوامل خطر
- ۶۲ ۱۰-۵- کیفیت درد قلبی
- ۶۳ ۱۱-۵- محل درد قلبی
- ۶۳ ۱۲-۵- علایم شایع همراه درد قلبی
- ۶۴ ۱۳-۵- علل درد قلبی

- ۶۵ ۱۴-۵ - عوامل خطر آفرین قلب
- ۶۶ ۱۵-۵ - تشخیص
- ۶۷ ۱۶-۵ - اقدامات درمانی اولیه
- ۶۸ ۱۷-۵ - اقدامات درمانی در بیمارستان
- ۶۸ ۱۸-۵ - داروهای ضد درد
- ۶۹ ۱۹-۵ - پیشگیری
- ۶۹ ۲۰-۵ - علل غیر قلبی درد سینه
- ۷۰ ۲۱-۵ - علل کم اهمیت درد سینه
- ۷۰ ۲۲-۵ - علل اورژانسی درد سینه
- ۷۱ ۲۳-۵ - اثرات ورزش بر بیماری‌های قلبی
- ۷۱ ۲۴-۵ - اثرات ورزش در کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی
- ۷۲ ۲۵-۵ - نکات بسیار مهم ورزشی در بیماران قلبی
- ۷۳ ۲۶-۵ - آیا استرس می‌تواند حمله قلبی را موجب شود؟
- ۷۴ ۲۷-۵ - تغذیه در بیماران قلبی
- ۷۴ ۱-۲۷-۵ - رژیم غذایی
- ۷۵ ۲-۲۷-۵ - منابع غذایی کلسترول

- ۸۱ ۶- نشانه‌های نارسایی قلبی
- ۸۳ ۷- علائم حمله قلبی خاموش
- ۸۵ ۸- سکنه قلبی "در چه حالتی رخ می‌دهد؟
- ۸۶ ۸-۱- آناتومی قلب
- ۸۷ ۸-۲- شریان‌های کرونری
- ۸۹ ۸-۳- عوامل خطر مؤثر بر سلامت قلب
- ۹۰ ۸-۴- علت «سکنه قلبی»
- ۹۲ ۸-۵- سن شیوع سکنه قلبی در ایران
- ۹۳ ۸-۶- حمله قلبی در جوانان
- ۹۸ ۹- حمله قلبی بیوه‌ساز
- ۱۰۰ ۹-۱- علائم
- ۱۰۱ ۹-۲- درمان
- ۱۰۳ ۹-۳- نرخ بقا
- ۱۰۴ ۹-۴- عود
- ۱۰۵ ۹-۵- پیشگیری
- ۱۰۷ ۱۰- آنژین قلبی

- ۱۰-۱- علائم آنژین قلبی یا قلب درد ۱۰۸
- ۱۰-۲- ویژگی‌های آنژین استیبل یا مداوم ۱۰۹
- ۱۰-۳- ویژگی‌های آنژین غیر مداوم (اورژانسی) ۱۱۰
- ۱۰-۴- ویژگی‌های آنژین پرینژیتال ۱۱۰
- ۱۰-۵- آنژین در خانم‌ها ۱۱۱
- ۱۰-۶- علائم‌های آنژین قلبی ۱۱۲
- ۱۰-۷- عوامل خطر ۱۱۴
- ۱۰-۸- پیشگیری از آنژین قلبی ۱۱۵
- ۱۱- شرایط قلب پس از ۵۰ سالگی ۱۱۶
- ۱۲- فاکتورهای متفاوت خطرزا برای قلب ۱۲۴
- ۱۳- دردسره‌های شگفت‌انگیز برای قلب ۱۲۶
- ۱۴- تأثیرات منفی استعمال سیگار برای قلب ۱۳۲
- ۱۵- ضربان قلب نرمال ۱۳۶
- ۱۵-۱- اندازه‌گیری ضربان قلب نرمال ۱۳۸
- ۱۵-۲- حسگر اندازه‌گیری ضربان قلب ۱۴۰
- ۱۵-۳- دلیل ضربان قلب نامنظم بعضی از ورزشکاران ۱۴۱

- ۱۶- کندی‌تپشی قلب ۱۴۳
- ۱۶-۱- علائم کندی‌تپشی قلب ۱۴۴
- ۱۶-۲- اندازه‌گیری ضربان قلب ۱۴۵
- ۱۶-۳- علل کندی‌تپشی قلب ۱۴۶
- ۱۶-۴- مشکل در ضربان‌ساز "طبیعی" قلب ۱۴۷
- ۱۶-۵- سایر مشکلات الکتریکی قلب ۱۴۷
- ۱۶-۶- مشکلات متابولیک ۱۴۸
- ۱۶-۷- داروهای قلب ۱۴۹
- ۱۶-۸- کمبود اکسیژن ۱۴۹
- ۱۶-۹- زمان مناسب برای مراجعه به پزشک ۱۵۰
- ۱۶-۱۰- گزینه‌های درمانی ۱۵۱
- ۱۷- تکنیک‌های آرام کردن تپش قلب ۱۵۲
- ۱۸- راهکارهای رفع تپش قلب ناشی از اضطراب یا حمله پانیک ۱۵۶
- ۱۹- شیوه کنترل خطرات بیماری قلبی در زنان و مردان ۱۶۱
- ۲۰- برای محافظت و ارتقاء سلامت "قلب" چه کنیم؟ ۱۷۱
- ۲۰-۱- تاثیر مواد غذایی بر سلامت قلب ۱۸۶

در این کتاب، مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی در میان افراد توضیح داده شده و ضمن تشریح عملکرد قلب و آشنایی با انواع بیماری‌های قلبی، راه‌های پیشگیری و درمان این بیماری تشریح گردیده است.

کم‌تر کسی است که قلب سالم نخواهد و بگوید من دلم می‌خواهد قلب بیمار داشته باشم. اما جالب این است که کم‌تر کسی برای داشتن یک قلب سالم حرکت و زندگی می‌کند. اکنون می‌خواهیم به دلیل این تضاد پردازیم و ببینیم که چگونه است که همگی قلب سالم می‌خواهند، اما متأسفانه برخلاف این خواسته عمل می‌کنند.

سالانه در سطح جهان میلیاردها دلار صرف درمان بیماری‌های قلبی، از بای‌پس کرونری (پیوند رگ‌های قلب) و آنژیوپلاستی گرفته تا درمان‌های دارویی می‌شود. در حالی که اگر با صرف مقدار ناچیزی هزینه افراد جامعه کمی در رابطه با بیماری‌های قلبی و عوامل خطرزا آگاهی پیدا کنند، چندین برابر نتایج درمانی برای شان پیدا خواهد بود. ما در پزشکی یک واژه «بهداشت» داریم و یک واژه «درمان». مقوله بهداشت شامل مطالبی است که به طور عام باید به افراد جامعه گفته شود. اما مبحث درمان یک مسئله تخصصی است و فقط میان متخصصین آن رشته مورد بحث قرار می‌گیرد. متأسفانه گاهی در جامعه

این اصول رعایت نمی‌شود. و مسائل کاملاً تخصصی در جراید عمومی و رادیو و تلویزیون عنوان می‌شوند و عواقب نامطلوبی به بار می‌آورد.

مثلاً اگر بگوییم مصرف سیگار و غذاهای چرب، یا ورزش نکردن باعث افزایش احتمال ابتلا به انفارکتوس قلبی می‌شود، راجع به بهداشت قلب و عروق صحبت کرده‌ایم و اشکالی ندارد. حتی اگر در این زمینه آمارهایی هم ارائه شود، یا نمونه‌هایی مطرح شود قابل پذیرش است. اما فرضاً اگر در جراید عمومی نوشته شود که قرص پلاویکس بهتر از آسپرین است، یا آداب باعث سکتۀ قلبی می‌شود، یا با ظهور آنژیوپلاستی دیگر نیازی به جراحی قلب نیست. مثلاً، وارد مباحث تخصصی شده‌ایم و طرح این مطالب حداقل باید در مجلات معتبر پزشکی باشد، نه این که برای عموم مردم بازگو شود. یا مثلاً یک بروشور در داخل جعبۀ دارو گذاشته می‌شود و فرضاً برای یک داروی ضد فشار خون بیست عارضۀ جانبی ذکر می‌شود، که بسیاری از آنها رای بیمار ناشناخته است، یا احتمال بروز آن عارضه درصد کمی است.

مواردی شبیه به این نه تنها آگاهی و فرهنگ پزشکی را در جامعه بالا نمی‌برد، بلکه روابط بیمار و پزشک را هم مخدوش می‌کند و بیمار با خواندن دو صفحه بروشور دارویی یا احساس می‌کند اطلاعات پزشکی‌اش از پزشک معالج بیشتر است، یا اعتمادش را نسبت به پزشک و دارو از دست می‌دهد.