

سلامت با خود مراقبت

مهشید چوبداری، دکتر رضا سنجر دی



نشر چهار دفت

سلامت قلب با خود مراقبتی

مؤلف: مهشید چوبداری

سرشناسه: چوبداری، مهشید، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور: سلامت قلب با خودمراقبتی / نویسندگان مهشید
چوبداری، رضا دستجردی.
مشخصات نشر: بیرجند: چهار درخت، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص: جدول، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۱-۱۷-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه ص: ۱۱۳-۱۲۴.
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی -- ایران -- بیرجند -- نمونه پژوهی
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع: قلب -- بیماری ها -- پرستاری
شایبه افزوده: دستجردی، رضا، ۱۳۴۹ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ س ۸/۹۵۱/۹۵۱ RAVV
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۶۲۴۴

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

نویسندگان: مهشید چوبداری، رضا دستجردی

ناشر: نشر چهار درخت

محل نشر: بیرجند

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: چاپ مهرنگ

امور فنی و طرح جلد: نشر چهار درخت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۱-۱۷-۵

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

بیرجند - خیابان مطهری - مطهری ۲۳ - مقابل کتابخانه الغدير -

انتشارات چهار درخت

تلفن: ۲۲۳۴۷۸۰ - ۵۶۱ - همراه: ۷۱۵۵ ۵۶۱ ۰۹۱۵

4derakht@gmail.com

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

فهرست مطالب

۹	فصل اول: کلیات
۱۱	پیشگفتار
۳۱	یادداشت مؤلف
۱۴	مقدمه
۲۱	فصل دوم: خود مراقبتی
۲۳	تاریخچه‌ی خود مراقبتی
۲۴	اهمیت مراقبت از خود
۲۵	تعریف و توضیح مراقبت از خود
۲۹	مدل پرستاری مراقبت از خود اورم
۳۲	پیش فرض‌های آشکار اورم
۳۳	مفاهیم خود مراقبتی اورم
۳۵	عوامل که در پیشبرد مراقبت از خود مؤثر می‌باشند
۳۵	مهارت مراقبت از خود
۳۷	تأثیر آموزش خودمراقبتی بر میزان بستری شدن مجدد بیماران مبتلایه نارسائی قلبی

۳۹	فصل سوم: آموزش خودمراقبتی
۴۱	آموزش خودمراقبتی به بیمار
۴۱	چرا شما از داروهای ضد پلاکتی استفاده می‌کنید؟
۴۲	چگونه داروهای ضد پلاکتی را مصرف کنیم؟
۴۳	نکات مفید
۴۳	رژیم غذایی و ورزش در بیماران قلبی
۴۴	در محیط کار بیشتر مراقب قلب خود باشید
۴۶	چگونه می‌توانید سالم‌تر زندگی کنید؟
۴۷	چند پیشنهاد برای ارتقاء سلامت محیط کارتان
۴۸	عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی و پیشگیری از آنها
۴۹	نکات مهمی که بیمار پس از ترخیص از بیمارستان باید رعایت کند
۴۹	علائم سکته قلبی
۵۱	کمک‌های اولیه در مواجهه با بیماری سکته قلبی
۵۱	پیشگیری از سکته قلبی
۵۲	اقدامات درمانی برای بیمار سکته قلبی
۵۲	آنفارکتوس میوکارد (Myocardial Infarction)
۵۲	ماهیت بیماری
۵۳	علل و عوامل مستعدکننده آنفارکتوس میوکارد
۵۳	علائم و نشانه‌ها
۵۳	روش‌های تشخیصی
۵۴	درمان عمومی و طبّی
۵۵	دارو درمانی
۵۷	آتوروستاتین

۵۹	ایندرال (پروپرانولول)
۶۱	متورال (متوپرولول)
۶۲	وراپامیل
۶۳	دیلتiazم
۶۵	آمیلودیپین
۶۶	آسپرین یا ASA
۶۷	وارفارین
۷۰	حاملگی و خطرات ناشی از آن
۷۱	پلاویکس (کلوپیدوگرل)
۷۸	آموزش‌های خودمراقبتی اختصاصی
۸۰	علائم هشدار دهنده بیماری و پیشگیری
۸۱	فصل چهارم: امید به زندگی
۸۳	مفهوم امید
۸۴	تعریف امید به زندگی
۸۶	احتمال بقاء یا توان زندگی
۸۶	پهنه عمر و تفاوت آن با امید به زندگی
۸۷	امید به زندگی شاخص توسعه
۹۱	فصل چهارم: قلب
۹۳	قلب
۹۳	شریان‌های اصلی گردش خون
۹۶	آناتومی عروق کرونر
۹۷	بیماری‌های قلب و عروق
۹۸	تعریف بیماری قلبی

۱۰۰	اپیدمیولوژی
۱۰۰	پاتوفیزیولوژی آتروسکلروز
۲۰۱	پاتوفیزیولوژی و پیامدهای ایسکمی میوکارد
۱۰۳	آنژین صدری
۴۰۱	آنفارکتوس میوکارد (MI)
۱۰۷	تدابیر طلبی
۱۰۷	درمان دارویی
۱۱۱	عوامل خطر ساز
۱۱۱	۱ - سن و جنس
۱۱۳	۲ - نژاد
۱۱۲	۳ - زمینه خانوادگی
۱۱۳	عوامل خطر ساز قابل اصلاح
۱۱۳	۱ - اختلالات لیپیدی
۱۱۵	۴ - اضافه وزن و چاقی
۱۱۷	۶ - کم تحرکی
۱۱۷	۷ - مصرف الکل
۸۱۱	۸ - استرس (فشار روانی)
۱۱۹	فصل پنجم: نتیجه گیری
۱۲۱	نگاهی اجمالی به پیامدهای مثبت خود مراقبتی از منظر محققین برجسته
۱۲۵	نتیجه گیری کلی