

قلب شما

تألیف:

دکتر محمد جواد زیبایی نژاد

استاد قلب دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز تحقیقات قلب و عروق

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز



- سرشناسه : زیبایی نژاد، محمدجواد، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور : قلب شما = your heart /تألیف محمدجواد زیبایی نژاد.
وضعیت ویراست : ویراست ۲.
مشخصات نشر : شیراز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۱۷۲ص: مصور، جدول.
فروتن : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز؛ ۱۳۸.
کتاب : 978-600-6391-18-2
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
ادداشت : ویراست قبلی کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "آقای دکتر... قلب من" توسط اندیشه آور و ارجمند در سال ۱۳۸۴ منتشر شده است.
یادداشت : یادداشت : کتابنامه.
عنوان دیگر : قلب من.
موضوع : قلب - بیماری‌ها - پیشگیری
موضوع : قلب - بیماری‌ها - درمان
شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
رده بندی کنگره : RC۶۸۱ : ۹۷۱ : ۱۳۰۰
رده بندی دیویی : ۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۷۶

قلب شما

تألیف : دکتر محمد جواد زیبایی نژاد

ویراست : دکتر علی امان‌آز پزند، زهرا دانشور

مدیر تولید : دکتر مهدی نعمتی

امور اجرایی نشر: سارا هاشمی، فاطمه علی‌آهیان، فرخنده باقرزاده

ناشر: انتشارات دانش - علوم پزشکی شیراز

صفحه آرای: کانون تبلیغات آریستا - زهرا دانشور

لیتوگرافی: پردیس چاپخانه: آریستا

شمارگان: ۵۰۰ جلد چاپ اول: ۱۳۹۲ - ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۱-۱۸-۲ - ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۱-۱۸-۲ - ISBN: 978-600-6391-18-2

آدرس: شیراز - بلوار کریمخان زند - ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز - اداره انتشارات دانشگاه

تلفن و دورنگار: ۰۷۱۱-۲۳۵۱۸۶۵

تلفن: ۰۷۱۱-۲۱۲۲۴۴۳

پست الکترونیک: Nashr@sums.ac.ir آدرس اینترنتی: <http://Nashr.sums.ac.ir>



اعضای شورای انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز
به ترتیب حروف الفبا

دکتر علی اکبر اسدی پویا

دکتر حمید رضا پاکشیر

دکتر محمد رضا پنجه شاهین

دکتر میرزا چوبینه

دکتر غلامرضا حاتم

دکتر سرخنده شریانی

دکتر رکسانا شایانیا

دکتر نسرين شکرپور

دکتر منیژه عبدالهی

دکتر کوروش عزیزی

فاطمه علیشاهیان

دکتر مهران کریمی

دکتر فهیمه کمالی

دکتر حمید محمدی

دکتر سعید نعمتی

دکتر سها نمازی

در آمد

پیشگیری بیماریهای قلبی در دهه اخیر مورد توجه دولتمردان در بسیاری از کشورهای غربی قرار گرفته است به نحوی که عوامل خطرزای سکته ی قلب که همانا پیری، تنگی عروق، اضافه وزن و عدم تحرک می باشند مورد غربالگری قرار گرفته اند و از سنین جوانی با تغذیه صحیح و ورزش مرتب، تلاش گردیده است تا این عوامل خطرزا مرتفع گردد و در نتیجه هزینه های درمانی در میانسالی و بزرگسالی که مدتانیست که خطرات راه اندازی سی سی یو، آی سی یو، جراحی قلب و آنژیوگرافی در این تشخیصی دیگر است کاهش یابد .

در کشور، آن طور که باید و شاید پیشگیری مورد توجه قرار نگرفته است و متأسفانه در سنین میانسالی و بزرگسالی که بیماریهای قلبی و خدمات افراد به جامعه است خطر سکته های قلبی در حال افزایش است.

از این گذشته، عدم آگاهی کافی افراد جامعه از متدهای تشخیص، تشخیص و درمان بیماریهای قلبی باعث شده است که مراجعه به پزشکان قلب در بروز افزایش نشان دهد و مطبهای قلب مملو از مراجعه بیماران قلبی گردد. در صورتی که درصد زیادی از آن افراد با خود آگاهی و افزایش معلومات پزشکان خود می توانند از مراجعه بی رویه به پزشکان خودداری نمایند.

کتاب "آقای دکتر... قلب من" در سال ۱۳۸۴ توسط اینجانب تالیف و منتشر

گردید که با استقبال خوب و شایان توجه همکاران و دانش پژوهان و عموم مردم مواجه گردید و از این رو اینجانب تصمیم گرفتم که کتاب حاضر که ویرایش جدیدی از کتاب قبلی همراه با انجام اصلاحات و تغییرات می باشد را منتشر نمایم.

در باب ((قلب شما)) تلاش شده است که آگاهی از روش های پیشگیری و درمان افزایش یابد، نه تنها بیماران، بلکه عموم مردم باید بدانند که اولاً تا آنجا که می توانند از بروز بیماریهای قلبی جلوگیری نمایند و در صورت ابتلا خود و یا فردی در خانواده، چه روشهای تشخیصی و درمانی استفاده کنند و بدون آنکه وحشت نماید آگاهانه تست های تشخیصی را انجام دهند و یا دارویی که لازم است میل نمایند.

امید است همکاران و خوانندگان محترم با راهنمایی ها و ارشادات خود بر غنای مطالب کتاب در چاپ های آتی کوشش نمایند.

نثرزیبایی نژاد

زمستان ۹۲

مرکز تحقیقات قلب و عروق دانش علوم پزشکی شیراز

zibaadn@gmail.com

فصل ۱: حمله قلبی و پس از آن

۱	حمله قلبی
۱	عروقه کبری
۳	علت لخته شدن در عروق
۳	علت اصلی حمله قلبی
۵	تفاوت حمله قلبی و سکته قفسه سینه
۵	ایست قلبی
۶	احیای قلبی - عروقی
۶	درمان حمله قلبی
۹	درمان حمله قلبی، در بیمارستان
۹	پس از حمله قلبی
۱۰	طول مدت بستری در بیمارستان
۱۰	سیگار کشیدن پس از حمله قلبی
۱۱	فشارخون پس از حمله قلبی
۱۱	کلسترول پس از حمله قلبی

فصل ۲: وسایل تشخیصی در بیماری های قلبی

- ۱۳----- تست ورزش
- ۱۳----- تست ورزش پس از حمله قلبی
- ۱۳----- میزان اطمینان به تست ورزش
- ۱۴----- ریسکی هسته ای
- ۱۴----- لزوم آنژیوگرافی
- ۱۴----- راه قرار
- ۱۵----- عکس سین
- ۱۵----- اکوکاردیوگرافی
- ۱۶----- اکو از طریق مری
- ۱۸----- خطرات اکو از راه مری
- ۱۸----- سیگار کشیدن پس از حمله قلبی

فصل ۳: جراحی عروق کرونر (بای پس)

- ۲۱----- هدف از بای پس در جراحی عروق کرونر
- ۲۱----- شیوه عمل جراحی عروق کرونر
- ۲۳----- عروق مورد استفاده در پیوند
- ۲۳----- عوارض پس از عمل جراحی قلب
- ۲۴----- تصلب شرایین پس از بای پس
- ۲۴----- درد پس از جراحی قلب

- آنژیوپلاستی ۲۶
- دوره نقاهت پس از جراحی عروق کرونر ۲۷
- شیوه آنژیوپلاستی عروق کرونر ۲۸
- روشهای جایگزین آنژیوپلاستی ۳۰
- نروانی پس از جراحی قلب ۳۰
- ارتباطات زناشویی پس از جراحی قلب ۳۱
- برگشت به کار پس از عمل بای پس ۳۱

فصل ۴: انواع چربی ها و چربی خون بالا

- روش اندازه گیری کلسترول ۳۳
- میزان بین المللی کلسترول ۳۳
- علت بالا بودن کلسترول ۳۳
- نقش چربی و انواع آن ۳۴
- کلسترول چیست ۳۴
- درمان کلسترول خون و انواع داروها ۳۷
- اسیدهای صفراوی ۳۷
- دوز مصرفی داروهای ضد کلسترول ۳۸
- کلسترول بالای خانوادگی ۳۸
- چربیهای غیر اشباع ۴۰
- مصرف ماهی در بیماری قلبی ۴۰

فصل ۵: وزن اضافی و تغذیه

- ۴۳----- مصرف میوه بر سلامت قلب
- ۴۳----- چگونگی اندازه گیری اضافه وزن
- ۴۶----- مقایسه چربیهای رژیمی
- ۴۷----- شش صحیح کم کردن وزن
- ۴۷----- مصرف نمک در بیماران فشار خونی و قلبی
- ۴۹----- شید و آب
- ۴۹----- مصرف میوه سبزی
- ۴۹----- قرصهای رالتی نامی
- ۵۱----- برچسبهای غذا
- ۵۲----- ورزش کردن

فصل ۶: نقش سیگار در بیماری های قلبی عروقی

- ۵۳----- قطع سیگار و کاهش بیماری های قلب
- ۵۳----- مکانیسم اثر سیگار بر قلب
- ۵۵----- فرآورده های نیکوتین
- ۵۶----- داروهای ترک سیگار
- ۵۶----- اثرات دیگر سیگار بر بدن
- ۵۶----- سیگار کشیدن در زنان

فصل ۷: قند خون و بیماری های قلبی - عروقی

- بیماری قند چیست؟ ۵۹
- انواع قند خون ۶۰
- گونه نخست بیماری قند خون ۶۰
- نم قند خون ۶۰
- قند خون و قلب ۶۱
- اثرات موزون بر قلب ۶۲
- ورزش و بیماران قند خون و قلبی ۶۲
- کلسترول و قند خون در بیماران قندی ۶۳
- فشارخون در بیماران قندی ۶۳

فصل ۸: ورزش و نتوانی در بیماران قلبی

- ورزش پس از سکته قلبی ۶۵
- ورزش برای جلوگیری از بیماری قلبی ۶۵
- اثرات ورزش بر بدن ۶۶
- ورزش و فشار خون ۶۶
- ورزش پس از حمله قلبی ۶۷
- ورزش و بیماران قلبی ۶۷

- نوع ورزش در بیماران قلبی و فشارخون ۶۸
- حمله قلبی هنگام ورزش ۶۹
- کودکان و علت مرگ هنگام ورزش ۷۰
- پیشگیری از آترواسکلروز با ورزش ۷۰
- بیمانه نوتوانی قلبی ۷۱

فصل ۹: پرفشاری خون

- عالم فشارخون بالا ۷۳
- چرا فشارخون بالا زیان آور است؟ ۷۳
- فشارخون چیست؟ ۷۴
- فشار سیستول و دیاستول ۷۴
- عوامل افزایش فشارخون ۷۴
- قرص های ضدبارداری و فشارخون ۷۵
- چگونگی اندازه گیری فشارخون ۷۵
- دستگاههای اندازه گیری فشارخون ۷۷
- فشارخون ۲۴ ساعته ۷۹
- فشارخون در ساعت های و در فصول مختلف سال ۸۰
- خوردن غذا و فشارخون ۸۰
- سخنرانی و فشارخون ۸۱
- مصرف قرص ضد فشارخون ۸۱

- ۸۱ ----- تغییر روش زندگی و فشارخون
- ۸۲ ----- چه نوع ورزشی برای مهار فشار خون
- ۸۲ ----- مهار وزن و فشار خون
- ۸۲ ----- مصرف دارو و مهار فشارخون
- ۸۲ ----- کم کردن مصرف نمک و فشار خون بالا
- ۸۳ ----- برین وضعیت اندازه گیری فشارخون
- ۸۵ ----- فشارخون در وضعیت ایستاده
- ۸۵ ----- تفاوت فشارخون در دست راست و چپ
- ۸۵ ----- چند بار اندازه گیری فشارخون بالا
- ۸۵ ----- فشارخون در خواب
- ۸۶ ----- فشارخون بارداری
- ۸۶ ----- درمان فشارخون بالا
- ۸۶ ----- فشارخون پایین چیست؟
- ۸۶ ----- درمان فشارخون پایین
- ۸۷ ----- علل افت فشارخون
- ۸۸ ----- تشخیص افت فشارخون
- ۸۹ ----- چگونه فشار پایین درمان می شود؟
- ۸۹ ----- اهداء خون در بیماران قلبی و فشار خون

فصل ۱۰: نارسایی قلبی

- مرگ و نارسایی قلب
- ۹۱ ----- خونرسانی قلب
- ۹۴ ----- علائم نارسایی قلب
- ۹۴ ----- خستگی در نارسایی قلبی

- ۹۴ ----- تنگی نفس
- ۹۵ ----- علت ورم
- ۹۵ ----- تنگی نفس و ورم در نارسایی قلب
- ۹۶ ----- تشخیص نارسایی قلبی
- ۹۶ ----- جراحی قلب در نارسایی قلبی
- ۹۶ ----- تغذیه در نارسایی قلبی
- ۹۶ ----- مصرف دارو در نارسایی قلبی
- ۹۷ ----- نارسایی قلبی در نشت پذیر
- ۹۷ ----- پیرامون قلب
- ۹۷ ----- قلب های معیبه

فصل ۱۱: داروهای قلبی

- ۹۹ ----- داروهای قلبی
- ۱۰۰ ----- داروهای مهار کننده های مبدل انژیوتنسی
- ۱۰۱ ----- داروهای ضد بی نظمی قلب
- ۱۰۲ ----- دیگوکسین
- ۱۰۲ ----- مصرف دیگوکسین در افراد سالمند
- ۱۰۳ ----- کمبود پتاسیم
- ۱۰۳ ----- داروهای ضدانعقادی
- ۱۰۴ ----- آسپیرین
- ۱۰۵ ----- شیوه مصرف آسپیرین
- ۱۰۵ ----- داروهای بتابلوکر
- ۱۰۷ ----- داروهای مدر و استفاده همزمان این داروها

نیترا ت ها، در بیمار ان قلبی ----- ۱۰۸

روش مصرف قرص نیتروگلیسرین ----- ۱۰۹

فصل ۱۲: بیماری های دریچه ای قلب

دریچه های قلب ----- ۱۱۱

علائم بیماری دریچه ای ----- ۱۱۱

نخس بیم دریچه ای ----- ۱۱۲

علت مارم دریچه ای ----- ۱۱۲

روماتیسم قلبی ----- ۱۱۲

پیشگیری از روماتیسم قلبی ----- ۱۱۳

درمانی بیماری های دریچه ای ----- ۱۱۳

جراحی دریچه قلب ----- ۱۱۴

خطر تعویض دریچه ----- ۱۱۶

بارداری و بیماری دریچه ای قلبی ----- ۱۱۷

دریچه های مکانیکی ----- ۱۱۷

پرولاپس دریچه میترال ----- ۱۱۸

نرمی دریچه میترال (پرولاپس) ----- ۱۱۸

فصل ۱۳: بی نظمی های قلبی (آریتمی ها)

تپش قلب ----- ۱۱۹

علت تپش قلب ----- ۱۱۹

پمپاژ قلب و الکتریسیته ----- ۱۲۰

- ضربه قلب طبیعی ۱۲۰
- تند و یا کند کار کردن قلب ۱۲۱
- علت بی نظمی های قلب ۱۲۴
- برادی کاردی بطنی ۱۲۴
- ضربان اضافی ۱۲۴
- سندرم ولف پارکینسون وایت ۱۲۵
- تاکی کاردی بطنی ۱۲۵
- جیب سیونریلیزی چیست؟ ۱۲۶
- علل تپش سیونریلیزی ۱۲۶
- درمان فیبریلاسیون سیونریلیزی ۱۲۶
- تشخیص تپش قلب ۱۲۷
- هولتر ۲۴ ساعته ۱۲۷
- لکتروفیولوژی ۱۲۸
- درمان تپش قلب ۱۲۸

فصل ۱۴: آی سی دی و پیس میکر (ضربان ساز)

- بلوک های قلبی ۱۳۱
- مواقع نیاز به ضربان ساز ۱۳۱
- چگونگی کار ضربان ساز ۱۳۲
- انواع ضربان ساز ۱۳۲
- مکان گذاشتن ضربان ساز ۱۳۳
- عوارض ضربان ساز ۱۳۴

۱۳۶	رانندگی و ضربان ساز
۱۳۶	ورزش و ضربان ساز
۱۳۶	وسایل برقی و ضربان ساز
۱۳۷	آی سی دی چیست
۱۳۸	چگونگی کار با آی سی دی
۱۳۹	عمر ای سی دی ها
۱۴۰	رانندگی با آی سی دی
۱۴۰	آی سی دی و امواج الکتریکی
۱۴۱	داروهای و آی سی دی
۱۴۱	آی سی دی و زندگی عادی
۱۴۱	افراد کاندیدای آی سی دی
۱۴۲	عمل جراحی و آی سی دی
۱۴۲	تفاوت آی سی دی و پیس مکی
۱۴۲	مراحل پس از کارگذاری آی سی دی
۱۴۳	عوارض کارگذاری آی سی دی

فصل ۱۵: بیماریهای عروقی محیطی

۱۴۵	بیماریهای عروق محیطی
۱۴۵	علائم عروق محیطی
۱۴۷	علت اساسی بیماری عروق محیطی
۱۴۷	بیماری های عروق محیطی در زنان و مردان
۱۴۷	مقابله با دردها
۱۴۸	راه رفتن در بیماری عروق محیطی

- استفاده از بتابلوکرها در بیماران عروق محیطی ----- ۱۴۸
- جلوگیری از بیماری عروق محیطی ----- ۱۴۹
- پس از تشخیص بیماری عروق محیطی ----- ۱۴۹
- آنژیوگرافی عروق محیطی ----- ۱۴۹
- آنژیوپلاستی عروق محیطی ----- ۱۴۹
- رئیس چیست؟ ----- ۱۵۲

فصل ۱۶: زنده ماندن بیماران قلبی

- روزه گرفتن و رژیم قلب و عروق ----- ۱۵۵
- تغذیه در فرد روزه دار ----- ۱۵۵
- کنار گذاشتن سیگار در رمضان ----- ۱۵۵
- روزه داری و فشارخون بالا ----- ۱۵۶
- بیماری های ایسکمیک قلبی و روزه داری ----- ۱۵۶
- سکته قلبی و روزه داری ----- ۱۵۶
- نارسایی قلبی و روزه داری ----- ۱۵۷
- بای پس قلبی و روزه داری ----- ۱۵۷
- قندخون و روزه داری ----- ۱۵۷

فصل ۱۷: آنتی اکسیدانها

- آنتی اکسیدان چیست ----- ۱۵۸
- رادیکال آزاد ----- ۱۵۹
- مقابله با رادیکال آزاد ----- ۱۵۹

مواد غذایی و آنتی اکسیدانها ----- ۱۶۰

منابع آنتی اکسیدان ----- ۱۶۰

سلونیوم ----- ۱۶۱

مقدار مصرف آنتی اکسیدان ----- ۱۶۱

و به یاب ----- ۱۶۳

منابع ----- ۱۶۹

www.ketab.ir