

بهداشت قلب

بررسی جدیدترین اطلاعات علمی از دنیای پزشکی و بهداشت درباره

قلب و نحوه مراقبت‌های لازم از این عضو حیاتی

تألیف:

مهندس اسماعیل دل‌پیشه

مهندس پریش حلیم سرشت

اعضاء هیأت علمی دانشگاه پیام نور

با همکاری

دکتر محمدعلی ابراهیمی

دارای بورس تخصصی قلب و عروق و عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

: حلم سرشت، پیروش، ۱۳۳۲ -

: بهداشت قلب: بررسی جدیدترین اطلاعات علمی از دنیای پزشکی و بهداشت درباره قلب و نحوه مراقبت‌های لازم از این عضو حیاتی/تالیف پیروش حلم سرشت، اسماعیل دل‌پیشه، با همکاری محمدعلی ابراهیمی.

: تهران: چهر، ۱۳۸۶.

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

: ۲۶۴ ص.: مصور.

شابک

: ۳۵۰۰۰ ریال: 9789644091803

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت

: واژه‌نامه.

موضوع

: قلب -- بیماری‌ها.

موضوع

: قلب -- بهداشت.

موضوع

: قلب -- فیزیولوژی.

شناسه افزوده

: دل‌پیشه، اسماعیل، ۱۳۳۷ -

شناسه افزوده

: ابراهیمی، محمدعلی

رده بندی کنگره

: ۹ب۹/ج۸/RC۶۸۱

رده بندی دیویی

: ۶۱۶/۱۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۱۰۹۸۵۷۶



بهداشت قلب

تألیف

: مهندس پیروش حلم سرشت - مهندس اسماعیل دل‌پیشه

ناشر

: انتشارات چهر تلفن: ۶۶۴۱۶۸۸۹ - ۶۶۴۱۷۱۰۹

(فکس: ۶۶۴۱۵۸۹۳ - ۶۶۴۱۹۵۵۲)

حروفچینی و صفحه‌آرایی : گروه هنری رُز

لیتوگرافی

: هاشمیون

چاپ

: چاپخانه هاشمیون

صحافی

: سروش مهر

نوبت چاپ

: چاپ اول

تعداد صفحات و قطع

: ۲۶۴ صفحه - وزیری

تیراژ

: ۳۰۰۰ نسخه

تاریخ انتشار

: ۱۳۸۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۹-۱۸۰-۳

ISBN: 978-964-409-180-3

بهاء: ۳۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
فصل ۱- ساختمان و عملکرد طبیعی قلب و عروق.....	۷
موقعیت، شکل خارجی و وزن قلب - بافت شناسی ماهیچه قلب - سیستم هدایتی قلب - ساختمان رگهای خونی - دستگاه عروقی قلب - مدارهای اصلی گردش خون در بدن - دوره قلبی - حجم ضربه‌ای - برون ده قلبی - اندکس قلبی - صداهای قلب - نبض و ماهیت آن - فشار خون - نحوه اندازه‌گیری فشار خون - فشار خون سیستولی و دیاستولی - خون و اجزاء تشکیل دهنده آن	
فصل ۲- عوامل مؤثر در بهداشت و تقویت دستگاه قلب و عروق.....	۳۵
رعایت اصول تغذیه صحیح و مناسب - مواد پرزنتینی - مواد چربی - مواد قندی - ویتامین‌ها - مواد معدنی - اصول تغذیه صحیح - کنترل وزن و مبارزه با چاقی - خواب و استراحت کافی - ورزش و تفریح - عدم اعتیاد به مخدرات و محرکات - مراقبت‌های پزشکی - توجه به مسایل بهداشت روانی	
فصل ۳- عوامل خطرزای بیماریهای قلبی عروقی.....	۵۹
عوامل خطرزای قابل کنترل - استرس - سیگار - پرفشاری خون - کلسترول و تری‌گلیسرید - دیابت - عوامل خطرزای غیرقابل کنترل - جنس - سن - عوامل ژنتیک	
فصل ۴- علایم بیماریهای قلبی.....	۸۹
تنگی نفس - خستگی - غش - تپش قلب - ورم - تغییر رنگ پوست - درد قفسه سینه	
فصل ۵- تشخیص بیماریهای قلبی.....	۹۵
شرح حال پزشکی - معاینه بالینی - عکس‌برداری از قفسه سینه - آزمایشات خون - الکتروکاردیوگرافی - آشنایی با دستگاه نوار قلب - تست ورزش - اکوکاردیوگرافی - اسکن هسته‌ای - ام.آر.آی - آنژیوگرافی - مطالعات الکتروفیزیولوژی	
فصل ۶- بیماریهای قلب و عروق.....	۱۰۸
بیماریهای مادرزادی قلب - بیماریهای ماهیچه قلب - نارسایی قلبی - بیماریهای دریچه‌ای قلب - تب روماتیسمی - بیماریهای عروق کرونر قلب - آنژین قلبی - سکته قلبی حاد - مرگ ناگهانی قلبی - بیماریهای سرخرگها و سیاهرگهای محیطی - آریتمی	

فصل ۷ - بارداری و بیماریهای قلبی - عروقی	۱۳۲
تغییرات قلب و عروق در دوران بارداری - میزان خطر بیماریهای قلبی در دوران بارداری - مراقبت و توصیه‌های قبل از بارداری - چگونگی مراقبت و اصول درمان بیماران قلبی در طول حاملگی - اداره زایمان - مراقبت‌های پس از زایمان	
فصل ۸ - جراحی قلب و عروق	۱۴۱
آماده شدن برای جراحی - انواع جراحی - جراحی بای پس سرخرگ کرونری - ترمیم یا تعویض دریچه - درمان آریتمی‌ها - ترمیم آنوریسم - پیوند قلب - پیوند قلب و ریه - بهبود پس از جراحی قلب باز	
فصل ۹ - داروهای مورد استفاده در بیماریهای قلبی	۱۴۸
آسپرین - نیترات‌ها - بتابلوکرها - بلوک کننده‌های کانال کلسیمی - کاپتوپریل، انالاپریل - دیورتیک‌ها - دیگلوکسین - عوامل پایین آورنده چربی خون - فیبراتها - داروهای ضدانعقاد	
فصل ۱۰ - نوتوانی بیماران قلبی	۱۵۸
موفقیت یک برنامه نوتوانی - در پیش گرفتن یک زندگی سالم - مراحل بازتوانی قلب - فعالیت‌های ورزشی - فعالیت‌های جنسی - مشکلات روحی - راههای رسیدن به آرامش	
فصل ۱۱ - احیاء قلبی - ریوی	۱۷۷
در شرایط اورژانس قلبی چه باید کرد؟ - احیاء قلبی - ریوی چیست؟ - احیاء قلبی ریوی در بزرگسالان - احیاء قلبی ریوی در کودکان - احیاء قلبی ریوی در نوزادان - علایم برگشت حیات	
فصل ۱۲ - پیشگیری از ابتلاء به امراض قلبی	۱۹۰
فصل ۱۳ - بیماران قلبی و زندگی نشاط‌آور	۲۱۵
استراحت - نظافت فردی - آب و هوا - محل سکونت - رژیم غذایی و کنترل وزن - دستورات دارویی و مراقبت‌های پزشکی - البسه - ازدواج و آبستنی - روابط جنسی - فعالیت‌های ورزشی - فعالیت‌های حرفه‌ای - محیط خانوادگی - فرصت‌های بیکاری - مسافرت	
فصل ۱۴ - پرسش و پاسخ	۲۳۱
واژه‌نامه	۲۵۸
منابع مورد استفاده	۲۶۳

پیشگفتار

قلب شما برایتان سخت کار می کند. این عضو حساس، خون را بدون وقفه در رگ های بدن به جریان می اندازد. رگ هایی که به تدریج کوچک و کوچک تر می شوند تا آن جا که اگر یک دوجین از مویرگ ها (ریزترین رگ ها) را روی هم بگذارید، نازه به قطر یک نارمو می رسد. قلب شما که واحد گرداننده دستگاه گردش خون است، باید شما را سال ها زنده نگه دارد. این که این قلب سخت کوش، تا کی بتواند به تپیدن ادامه دهد و خون را در رگ های بزرگ و کوچک شما به حرکت اندازد، تا حد زیادی به این بستگی دارد که شما چقدر از آن مراقبت کنید.

بدون شک بیماری های قلبی مسئول بسیاری از مرگ ها و خارج شدن نیروی کار از چرخه اقتصادی کشور می باشد. این موضوع بدین معنا است، که بیماری های قلبی علاوه بر تحمیل خسارات جانی زیانهای اقتصادی غیرقابل جبرانی به جامعه وارد نموده و با اشغال تخت های بیمارستانی به ویژه تخت های CCU که پرهزینه ترین نوع تخت های بیمارستانی است، توان خانواده ها و جامعه را فرسایش داده و به مرور زمان انرژی مردم و کشور تحلیل می رود.

متأسفانه امروزه بیماری های ناتوان کننده قلب و عروق، در بسیاری از افراد بویژه میانسالان، فاجعه ای برای خانواده وی و جامعه او است. چرا که انسانی در اوج تجربه و مسئولیت، بناگاه از گردونه تعامل خانوادگی و اجتماعی بیرون می رود و نه تنها دیگر مولد نیست، بلکه ممکن است سربار خانواده نیز باشد.

با اینحال، خوشبختانه علیرغم وجود چند عامل خطرزا که از اختیار ما خارج است (مانند سن، جنس و وراثت)، امروزه ابتلاء به بیماری های قلبی، غیرقابل اجتناب نبوده و در بسیاری از موارد، بیماری های قلبی قابل درمان و حتی قابل پیشگیری است. لذا آنچه ما مؤلفین این مجموعه از صمیم قلب آرزو مندیم، این است که شما خوانندگان گرامی کتاب را تشویق کنیم تا گامهای مؤثری برای پیشگیری از بیماری های قلبی بردارید چرا که معتقدیم با عمل کردن به توصیه های ارائه شده در این اثر، فرد سالم با شناخت صحیح از قلب خود در تقویت آن و جلوگیری از عوامل نامساعدی که قلب از آنها تأثیرپذیر است کوشا خواهد بود و بیماران قلبی نیز خواهند توانست با وجود ضعف مزاجی و نقص جسمانی که دارند، با روحیه ای عالی سختی های زندگی را تحمل کرده و هر چه بیشتر بطور عادی با جامعه آمیزش نمایند، زیرا خوشبختی انسان تابع پافشاری برای شکست ناملایمات و لجاجت در جستجوی کوچکترین شادیاها است.

امید است این مجموعه بتواند راهنمای مناسبی برای بیماران قلبی و افراد علاقمند گردد و در مبتلایان به بیماریهای قلب و عروق بینش جدیدی ایجاد کند تا با استفاده از راهنماییهای آن، به بهره‌گیری بیشتر از مواهب و لذا ید زندگی توفیق یابند.

در اینجا بر خود وظیفه می‌دانیم تا از جناب آقای دکتر فریور مدیریت محترم انتشارات چهر، که همواره از الطاف و محبت‌های بی‌دریغشان در کلیه تالیفات خود بهره‌مند بوده‌ایم، صمیمانه سپاسگزاری نموده و برای آن بزرگوار شایسته و والا، سلامت و توفیقات روزافزون از درگاه ایزدمنان مسئلت نماییم.

در خاتمه از کلیه اساتید و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا نمودیم تا با راهنمایی، پیشنهادات و نظرات اصلاحی خود، مؤلفین را در رفع نقایص احتمالی و غنای هر چه بیشتر محتوا در چاپهای آتی، یاری و مساعدت فرمایند که موجب نهایت امتنان خواهد بود.

مهندس پریش حلم سرشت

مهندس اسماعیل دل‌پیشه

تابستان ۱۳۸۶