

سرشناسه: نیری، سمیه، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: بیماریهای قلبی و اختلالات خواب/گردآورنده سمیه نیری.

مشخصات نشر: سبزوار: انتشارات خمسه النجباء(ع)، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۴۴ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۹-۷۷-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تارسانی‌های قلبی

موضوع: Heart failure

موضوع: اختلالات خواب

موضوع: Sleep disorders

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵: ۹۲ن/RC۶۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۲۹

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۳۹۴۴۴

بیماریهای قلبی و اختلالات خواب

کلینیک ویژه تخصصی ریه و فوق تخصص دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

گردآورنده: سمیه نیری

ویراستار علمی و ادبی: دکتر محمد شویبده یزدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۹-۷۷-۷

ناشر: انتشارات خمسه النجباء(ع) سبزوار

سال چاپ: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ رسانه ۴۴۲۲۸۷۹۱

قطع: پالتویی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ

سبزوار/چهارراه بهق روبروی امامزاده یحیی (ع) تلفن: ۴۴۲۲۷۴۸ - ۰۹۱۵۵۷۱۵۲۰۸

فهرست مطالب

۴	پیشگفتار.....
۵	بخش اول نارسایی قلبی.....
۵	ساختار و عملکرد قلب.....
۶	بیماری نارسایی قلبی.....
۷	تشخیص، علل ایجاد نارسایی قلبی.....
۷	چه کسانی در معرض نارسایی قلبی قرار دارند؟.....
۸	علائم نارسایی قلب چیست؟.....
۹	درمان نارسایی قلب چگونه است؟.....
۹	داروهای مورد استفاده برای درمان نارسایی قلبی.....
۱۵	سایر درمان‌های نارسایی قلب.....
۱۶	درمان جراحی در نارسایی قلب.....
۱۷	اقداماتی که باید انجام دهید.....
۲۱	فعالیت بدنی و ورزش.....
۲۲	فشارخون را کاهش دهید.....
۲۳	میزان چربی خون را کاهش دهید.....
۲۵	بخش دوم خواب و اهمیت آن.....
۲۶	خواب چیست؟.....
۲۶	اهمیت خواب در نارسایی قلبی.....
۲۷	به چه میزان خواب نیازمندیم؟.....
۲۷	چرخه خواب.....
۲۸	عملکرد خواب.....
۲۸	تشخیص اختلالات خواب.....
۲۸	عوامل مؤثر بر خواب.....
۲۸	اختلالات خواب.....
۳۱	دستورالعمل‌های کمک به سلامت خواب.....
۳۶	تعیین مدت زمان خواب مناسب برای ماندن در رختخواب.....
۳۷	شیوه‌های بهبود کیفیت خواب شبانه.....
۳۹	بخش سوم ضمایم.....
۳۹	ضمیمه ۱: اثر داروهای مصرفی بر خواب.....
۴۰	ضمیمه ۲: شیوه گرفتن نبض.....
۴۱	منابع.....
۴۳	منابع پیشنهادی جهت مطالعه بیشتر.....

پیشگفتار

با ستایش و سپاس خداوند بلند مرتبه

سپاس بی نهایت خداوند بلند مرتبه را که به ما عنایت نمود تا با استعانت از الطاف بی دریغ و پایانش، قادر باشیم در راه کمک به هم نوعانی که بستر دردشان کلاس درس مان بوده است، قدم برداریم و بخشی از استعدادی را که ذات اقدسش بر ما بخشیده است به کار گیریم.

کتابی که به محضر بیماران عزیز قلبی تقدیم می گردد مشتمل بر مواد ساده و آموزنده ای است که با هدف کمک به خود مراقبت و ارتقاء کیفیت خواب آن ها ارائه گردیده است. امید است که در پیشبرد موفقیت در حفظ سلامت این کتاب منشأ اثر قرار گیرد.

کتاب حاضر را به تمام ررگوارانی که ثانیه ها و دقیق عمر شریفشان را برای هدایت و آموزش ما مصروف داشتند و کرسی استادی ایشان را مژد نمودیم تقدیم می نمایم و از پدران و مادران و اعضای خانواده مان که در طی طریق علمی حامی ما بودند تشکر و قدردانی می نمایم. همچنین مراتب تشکر و قدردانی خود را از جناب آقای دکتر شوریده یزدی و همکاران عزیزمان در کلینیک خواب دانشگاه علوم پزشکی سبزوار به جا می آوریم.

امید به آنکه با ارائه پیشنهادها و نظرهای اصلاحی خود، یاور و راهنمای ما در غنی تر ساختن هر چه بیش تر چاپ های بعدی این کتاب باشید.