

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
واحد بیماری‌های غیرواگیر

راهنمای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی عروقی

(ویژه کارکنان دولت)

تألیف:

دکتر محسن شمس، دکتر طاهره سمات، علی حجت‌زاده

آزاده افخمی، دکتر علیرضا مهدوی، شهناز باشتی، دکتر حامد نور آراه، دکتر مرجان قطبی،
دکتر ابوالقاسم رضوانی

ویراستار: عباس پریانی

زیر نظر:

دکتر علیرضا مصداقی‌نیا

دکتر کورش اعتماد

عنوان و نام بدیدآور	راههای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی / تألیف محسن شمس - [و دیگران] ویراستار عباس پریانی؛ زیر نظر علیرضا مصداقی‌نیا، کوروش اعتماد؛ تدوین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، واحد بیماری‌های غیرواگیر.
مشخصات نشر	تهران: جوان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۲-۱۵۴ :
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا.
داشت	تألیف محسن شمس، طاهره سموات، علیه حجت‌زاده، علیرضا مهدوی، شهناز باشتی، حامد پورآرام، مرجان قطبی، ابوالقاسم رضوانی
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- پیشگیری
موضوع	رستگه گردش خون -- بیماری‌ها -- پیشگیری
شناسه افزوده	شمس، محسن، ۱۳۴۹.
شناسه افزوده	پریانی، عباس، ۱۳۴۴، ویراستار.
شناسه افزوده	مصداقی‌نیا، علیرضا، ناظر
شناسه افزوده	اعتماد، کوروش، ناظر
شناسه افزوده	پریانی، عباس، ۱۳۴۴، ویراستار.
رده‌بندی کنگره	R ۱۳۱/۱۱
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۰۰۰۰

راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی (ویژه کارکنان دولت)

تألیف: دکتر محسن شمس، دکتر طاهره سموات، علیه حجت‌زاده
 آزاده افخمی، دکتر علیرضا مهدوی، شهناز باشتی، دکتر حامد پورآرام، دکتر مرجان قطبی، ابوالقاسم رضوانی
 ویراستار: عباس پریانی
 زیر نظر: دکتر علیرضا مصداقی‌نیا، دکتر کوروش اعتماد
 ناشر: جوان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱
 چاپ و صحافی: بهرام
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

تلفن مرکز بخش: ۶۶۴۱۳۷۶۲ - ۶۶۴۶۴۷۲۹

سایر همکاری که در تهیه و انتشار این مجموعه مشارکت کرده‌اند (به ترتیب حروف الفبا):

۱. زهرا اصلتی
۲. رحمت‌الله پاکدل
۳. محمد جعفری
۴. دکتر محمد ضابطی
۵. دکتر محسن خدایی
۶. آذر خورشاهی
۷. حسین دمکری
۸. دکتر محمد علی رضایی
۹. دکتر فروزان صالحی
۱۰. سید صدرالدین صدری
۱۱. خدیجه محصلی
۱۲. دکتر محمد مرادی
۱۳. فهیمه ناظران‌پور
۱۴. دکتر شیوا هژبری
۱۵. با تشکر از معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج که در چاپ این کتاب با ما همکاری نمودند.

فهرست مطالب

صفحه	بخش	موضوع
۱۰-۹	۱	مقدمه
۴۰-۱۱	۲	بخش اول: بیماری‌های قلبی عروقی و عوامل خطر آن وضعیت بیماری‌های قلبی عروقی در ایران و جهان بیاناتی درباره دستگاه گردش خون • بیماری‌های قلبی عروقی و عوامل خطر آن • سکته قلبی • درد قلبی (انژین صدری) • سکته مغزی
۷۶-۴۱	۳	بخش دوم: تغذیه نامناسب و بیماری‌های قلبی عروقی • گروه‌های غذایی • هرم غذایی • چربی‌ها و نقش آن‌ها در بروز بیماری‌های قلبی عروقی • نقش سایر مواد غذایی در بروز بیماری‌های قلبی عروقی • آشپزی سالم • روش‌های درست پخت غذا • اصول تغذیه مناسب در محیط کار • نقش تغذیه در بروز چاقی و لاغری
۱۰-۱۰۷	۴	بخش سوم: مصرف دخانیات و بروز بیماری‌های قلبی عروقی • انواع دخانیات • مقایسه خطرات انواع دخانیات • دود دست دوم و دست سوم دخانیات • بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات • عوامل مؤثر در شروع مصرف دخانیات در نوجوانان

- راهکارهای پیشگیری از مصرف دخانیات در نوجوانان
- نقش خانواده‌ها در پیشگیری از شروع مصرف دخانیات
- پیشگیری از مصرف دخانیات در محیط کار
- تغییرات مثبت بدنی و اجتماعی به دنبال ترک دخانیات
- ترک سیگار و گام‌های مختلف آن
- علایم ترک سیگار
- داروهای ترک سیگار
- مشکلات شایع پس از ترک سیگار

۱۲۸-۱۰۵

بخش پنجم: فعالیت بدنی ناکافی و بروز بیماری‌های قلبی عروقی

۵

- تعریف فعالیت بدنی و ورزش
- اثرات سودمند فعالیت بر بدن
- گروه‌های مختلف فعالیت بدنی
- میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت
- علایم فعالیت بدنی ناکافی
- میزان مطلوب فعالیت بدنی از نظر مقدار مصرف انرژی
- مراحل یک جلسه ورزش
- میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب
- فعالیت بدنی در جوانان، سالمندان و زنان
- ترویج فعالیت بدنی در جامعه

۱۵۲-۱۲۹

بخش پنجم: فشارروانی و روش‌های مقابله با آن

۶

- کنترل فشارهای روانی
- مهارت ۱- درباره فشارهای روانی بدانیم
- مهارت ۲- شناسایی عوامل فشارهای روانی
- مهارت ۳- برای کنترل عوامل فشار روانی دست به کار شویم
- مهارت ۴- پیشگیری و رهایی از فشارهای روانی
- مهارت ۵- تعیین اهداف برای خود
- عوامل فشارهای روانی مرتبط با شغل
- تنش‌های شغلی و سلامت

۱۶۸-۱۵۳

بخش ششم: فشار خون بالا و بروز بیماری‌های قلبی عروقی

۷

- تعریف فشارخون و فشار خون بالا
- علت بروز فشارخون بالا

۸ ■ راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی عروقی

- علایم بالینی فشارخون بالا
- عوارض شایع فشارخون بالا
- راه‌های کاهش فشارخون بالا

۱۶۹-۱۸۴

بخش هفتم: دیابت قندی و بروز بیماری‌های قلبی عروقی

- علایم و نشانه‌های دیابت
- علل بروز دیابت
- درمان دیابت
- دیابت نوع ۱
- دیابت نوع ۲
- عوارض دیررس دیابت
- روش تشخیص دیابت
- پیشگیری غربالگری دیابت
- افراد مبتلا به دیابت
- آموزش‌ها برای افراد مبتلا به دیابت
- راهنمای تغذیه برای بیماران دیابت
- راهنمای فعالیت بدنی برای بیماران دیابت

۱۸۵-۲۱۴

بخش هشتم: چاقی و بروز بیماری‌های قلبی عروقی

- چاقی چیست؟
- انواع چاقی در بزرگسالان
- عوامل مؤثر بر ایجاد اضافه وزن و چاقی
- ارزیابی خطر اضافه وزن و چاقی
- عوامل خطر یا بیماری‌های همراه چاقی
- فواید کاهش وزن در افراد چاق یا دارای اضافه وزن
- ارزیابی و مراقبت اضافه وزن و چاقی
- پیشگیری از بروز چاقی و اضافه وزن
- روش‌های درمان چاقی

۲۱۵-۲۳۱

بخش نهم: احیای قلبی تنفسی در بیماران قلبی

۱۰

مقدمه

در طول سالیان اخیر موفقیت‌های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن‌ها و داروها باعث شده است تا از میزان بیماری‌های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی در کشورهای توسعه‌یافته کاسته شود و با افزایش امید زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد. این تغییرات در کنار استفاده روزافزون از فناوری و تغییرات سریع در سبک زندگی باعث شده است تا بیماری‌های غیرواگیر و مزمن به صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد.

بیماری‌های واگیر معمولاً عوامل مشخص دارند. همین ویژگی سبب می‌شود تا پیشگیری و کنترل آن‌ها آسان‌تر باشد. در حالی که در بیماری‌های غیرواگیر به جای یک علت مشخص، عوامل خطر^۱ حضور دارند. عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند. اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری‌های غیرواگیر شناخته شده‌اند و حذف یا کنترل آن‌ها می‌تواند مانع از بروز بیش از ۸۰ درصد بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰ درصد سرطان‌ها شود. مهم‌ترین عوامل خطر در بیماری قلبی عروقی عبارتند از: تغذیه نامناسب، چاقی، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف سیگار، فشارخون بالا، اختلال در چربی‌های خون، دیابت و سن بالا. در بررسی‌هایی که در سال ۲۰۱۶ در نظام مراقبت عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر انجام گرفت مشخص گردید که ۹۰ درصد افراد در گروه سنی ۴۴-۱۵ ساله و ۸۲ درصد افراد در گروه سنی ۶۴-۴۵ ساله بین یک تا سه عامل خطر بیماری‌های قلبی دارند، و به ترتیب ۳/۶ درصد و ۱۷/۳ درصد این دو گروه سنی دارای ۴ تا ۵ عامل خطر بودند. خوشبختانه بیماری‌های غیرواگیر و به ویژه

بیماری‌های قلبی عروقی به میزان قابل توجهی قابل پیشگیری هستند و با طراحی و اجرای مداخلات اثربخش می‌توان مرگ ناشی از این بیماری‌ها را تا ۸۰ درصد کاهش داد. گروهی از عوامل خطر با اصلاح محیط و تغییر رفتار یا سبک زندگی فرد اصلاح می‌شوند (عوامل خطر قابل اصلاح)^(۲) و دسته‌ای دیگر مانند سن، جنس، قومیت یا نژاد، را نمی‌توان به تغییر رفتار یا محیط اصلاح کرد (عوامل خطر غیرقابل اصلاح)^(۳). از بین عوامل قابل اصلاح می‌توان به مصرف دخانیات، فعالیت بدنی ناکافی و تغذیه نامناسب اشاره کرد که در بسبب از برنامه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر، مورد توجه جدی قرار گرفته‌اند.

این بیماری‌ها نیز به واسطه تغییرات در سبک زندگی و عوامل خطر قابل اصلاح، بخش عمده‌ای از علل مرگ و ناتوانی را به خود اختصاص داده است. اولین علت مرگ در کشور با ۳۹/۳ درصد کل مرگ‌ها، یکی از بیماری‌های قلبی عروقی است. از این درصد، ۱۹/۵ درصد مربوط به سکته قلبی، ۹/۳ درصد ناشی از سکته مغزی، ۳/۱ درصد مربوط به فشار خون بالاست.

با توجه به جمعیت قابل توجه کارکنان دولت و خانواده تحت پوشش آنان و تاثیرگذاری آنان بر سایر گروه‌های جامعه، آموزش و ارتقای سبک زندگی و دستورات دولت قرار گرفت. یکی از مصوبات شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور طراحی و اجرای برنامه آموزش کارمندان دولت در زمینه پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر به ویژه بیماری‌های قلبی عروقی است و در راستای اجرای این مصوبه، مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر (به عنوان واحد مسئول در زمینه بیماری‌های قلبی عروقی در معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) اقدام به تدوین این محضر آموزشی نموده است، امید است با اجرای درست آن، گامی مؤثر در بازیابی، حفظ و ارتقای سلامت جامعه ایرانی برداشته شود.

دکتر علیرضا مصداقی

معاون بهداشت

بخش اول

بیماری‌های قلبی عروقی و عوامل خطر آن

www.ketab.ir

اهداف رفتاری بخش اول

انتظاری روی با مطالعه این بخش، مخاطبان بتوانند:

۱. ویژگی‌های اصلی بیماری‌های غیرواگیر را بشمارند.
۲. علل افزایش موارد بیماری‌های غیرواگیر در مقایسه با بیماری‌های واگیردار را توضیح دهند.
۳. در فهرستی از بیماری‌های واگیردار را از بیماری‌های غیرواگیر جدا کنند.
۴. وضعیت آینده بیماری‌های غیرواگیر در جهان را پیش بینی کنند.
۵. علت اصلی بروز سکته قلبی را بیان کنند.
۶. نشانه‌های عمده سکته قلبی را نام ببرند.
۷. نحوه تشخیص سکته قلبی را بیان کنند.
۸. اقدامات اولیه در مواجهه با سکته قلبی را شرح دهند.
۹. علت اصلی بروز سکته مغزی را بیان کنند.
۱۰. نشانه‌های عمده سکته مغزی را شرح دهند.
۱۱. نحوه تشخیص سکته مغزی را بیان کنند.
۱۲. اقدامات اولیه در مواجهه با سکته مغزی را شرح دهند.
۱۳. مفهوم عامل خطر را برای بیماری‌های قلبی عروقی توضیح دهند.
۱۴. عوامل خطر سکته قلبی را نام ببرند.
۱۵. عوامل خطر سکته مغزی را نام ببرند.
۱۶. عوامل خطر قابل اصلاح و غیرقابل اصلاح بیماری‌های قلبی عروقی را با یکدیگر مقایسه کنند.