

آنچه لازم است بیماران قلبی بدانند



مؤلفین:

کارشناسان پرستاری بخش CCU

زهرا پودینه، زهرا خادم، کبری پودینه، پوران دخت نارویی، ویدا خانی

سلیمان نارویی (کارشناسی ارشد پرستاری)

زیر نظر: دکتر محمد حسن رحمانی (مختص قلب و عروق)

مرجع دسترسی مددجویان قلبی

انتشارات صبور - ۱۳۹۰

عنوان و نام پدیدآور	بیماری قلبی و مشکلات آن / مولفین سلیمان نارویی... (و دیگران)
مشخصات نشر	تهران: صیورا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص.
شابک	978-600-6342 283
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفین سلیمان نارویی، ویدا خانی، بهزاد الهی، یاسین جمالی دانش.
موضوع	قلب -- بیماری‌ها
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- پرستاری و مراقبت
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
شناسه افزوده	نارویی، سلیمان، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	۶۸۱RC آ۲/۳۹۲
رده بندی دیویی	۶۱۶/۱۲
شماره کاتالوگ	۲۱۶-۲۵۷



انتشارات صیورا

بیماری قلبی و مشکلات آن

ناشر: انتشارات صیورا، با همکاری نهضت پویا و تیمورزاده نوین
 مؤلفین: سلیمان نارویی، ویدا خانی، دکتر بهزاد الهی، دکتر یاسین
 حروف چینی و صفحه‌آرایی: طلوع گرافیک (لسانی)
 مدیر اجرایی: علیرضا مقدم
 لیتوگرافی: سما
 چاپ و صحافی: به‌آوران
 شمارگان: ۵۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول
 سال انتشار: ۱۳۹۲
 قیمت: ۵۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۲-۲۸-۳

حق نشر و چاپ این اثر محفوظ است.

آدرس: میدان انقلاب، خیابان وحید نظری، مابین بزرگراه ولیعصر و دانشگاه، پ ۶۱ طبقه دوم، ۸۲۱

تلفن ناشر: ۶۶۳۸۱۹۵۲ - ۰۲۱ ۱۱۵۵۳۳۳۱ - ۰۲۱ ۱۱۵۵۳۳۳۲

آدرس سایت: www.medicabook.ir



تقدیم به همه آنها که می آموزند
تقدیم به همه آنهایی که به ما آموختند و از این پس به ما خواهند آموخت،
نسبت به همه آنها حق شناس و عمیقاً سپاسگزاریم.
تقدیم به همه عزیزانی که در راه ارتقاء دانش، دلسوزانه تلاش می کنند.

www.ketab.ir

شما به عنوان مددجوی قلبی زمانی می‌توانید رفتار خود را تغییر دهید که ابتدا آگاهیهای لازم مربوط به تغییر رفتارهای غلط را داشته باشید. بدست آوردن چنین اطلاعاتی به شما کمک می‌کند تا خود را بطور صحیح ارزیابی کرده و بیشتر بر روی عادات درست پافشاری نمائید. اصلی‌ترین جزء در تغییر هر عادت باور داشتن نقشی است که در زندگی دارید.

باید بخواهید که عوامل خطرزای بیماری‌تان را کم کنید، ضمن اینکه در این راه قدم برمی‌دارید باید سختی آن را نیز تحمل کنید. با داشتن انگیزه قوی برای زندگی سالم، عشق به خانواده و... می‌توانید با همه مشکلات مقابله کنید.

پیشرفت علم و تکنولوژی موجب شده تا انتشار اطلاعات، سریع و دسترسی به آن آسان شود. پرستاری نیز از این قاعده مستثنی نبوده و پرستاران، برای دستیابی به مراقبت و ارتباط با مددجو با کیفیت بالا و معتبر در زمینه‌های مراقبت بهداشتی در عرصه فرصتها و چالشها قدم می‌گذارند.

مراقبت، آموزش صحیح، ارتباط و راهمایی موثر از مهمترین برنامه‌های خودمراقبتی بیماران قلبی می‌باشد. یک پرستار برای این مهم باید به دانش و اطلاعات روز به خوبی آشنا باشد.

کتابچه حاضر در واقع در برگیرنده نکات اساسی روشهای درمانی و مراقبتی با استفاده از جدیدترین منابع علمی است.

محتوای مطالب با نظم خاصی نگارش شده تا به یادگیری بهتر مددجو در خودمراقبتی کمک نماید. تا او بر منطبق با مطلب آماده شده یادگیری آسان را برای مددجو فراهم می‌کند. داروها، علائم، مهمترین عوارض جانبی رایج، همراه با راه‌های ضروری می‌باشد. جالب‌ترین قسمت این کتابچه آموزشی میوه‌ها، روغن‌ها، و... می‌باشد که سعی شده بهترین تفهیم را برای خواننده داشته باشد.

در پایان از کلیه اساتید و دانشجویان محترم که با نظرات خود اینجانبان را در امر افزایش و ارتقاء کیفیت کتابچه یاری خواهند نمود، نهایت تشکر و سپاسگزاری را داریم.

بخش اول: آشنایی با قلب و بیماریهای آن

۱۱	قلب
۱۲	بیماریهای شریان کرونری
۱۳	عوامل بیماری برای عروق کرونری
۱۴	آنژین صدری
۱۶	سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد)

بخش دوم: آموزش های مربوط به بیماری قلبی

۲۱	آموزش در بیمار آنژین صدری
۲۱	زیانهای دخانیات
۲۴	تعدیل فعالیتهای روزانه
۲۷	تری نیتروگلیسرین (TNG)
۲۸	اقدامات در شروع حمله آنژین صدری
۲۸	تأکید دارویی
۲۹	توجهات تغذیه‌ای
۳۰	باز توانی بعد از سکته قلبی (MI)
۳۲	بهداشت فردی
۳۳	السه
۳۴	محل سکونت
۳۴	فعالیت جنسی
۳۵	محیط خانوادگی
۳۶	اوقات فراغت
۳۹	مسافرت

بخش سوم: تغذیه درمردجویان قلبی

۴۷	تغذیه درمردجویان قلبی
----	-----------------------

۴۹	آنتی اکسیدان
۵۱	غذاهای حاوی آنتی اکسیدان
۵۲	تغذیه و رژیم آنژین صدری
۵۲	نقش روغن‌ها در سلامت قلب و عروق
۶۰	یادآوری‌های تغذیه‌ای
۶۴	آجیل‌ها
۶۷	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۶۸	منیزیم
۶۸	سبزیجات و میوه‌ها