

ارتقای سلامت قلب

ویژه پرستاران

Promotion Health of the Heart for Nurses

نویسندگان (به ترتیب حروف الفبا):

ناهید آسمان رفعت، پروانه ابادری، مریم اقبالی، پروانه امینی، سیما بابایی،
خسرو توکل، مرضیه حسن پور، اصغر خلیفه زاده، شهلا دبیرزاده،
شراره دوازده امامی، محسن شهریاری، شایسته صالحی، لیلی عالیپور،
سیمین فدایی، فریا فهامی، مهری کریمی، مهین معینی، محمود نصیری
اعضای هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ویراستاران علمی:

دکتر حمید صانعی - فوق تخصص قلب و عروق
اصغر خلیفه زاده - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

این کتاب با همکاری مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان و در راستای پروژه
قلب سالم جهت استفاده در آموزش پرستاران تدوین گردیده است.

Health promotion of the heart for nurses

ارتقای سلامت قلب ویژه پرستاران

مؤلفین اعضای هیأت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان؛ با همکاری مرکز تحقیقات قلب و عروق [دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی] اصفهان. -- اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، ۱۳۸۴.

ج. ۲۰۰ ص. -- (انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان؛ ۱۸۸)

ISBN: 964-8342-87-3

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. دستگاه گردش خون -- بیماریها -- پرستاری و مراقبت. الف. صانعی، حمید، ویراستار. ب. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، دانشکده پرستاری و مامایی. ج. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان. مرکز تحقیقات قلب و عروق. د. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان.

۶۱۶/۱۰۲۳۱

RC ۶۷۴ / الف ۴

م ۸۴ - ۷۶۲۱

کتابخانه ملی ایران



معاونت پژوهشی

نام کتاب: ارتقای سلامت قلب ویژه پرستاران

نویسندگان (به ترتیب حروف الفبا): ناهید آسمان رفعت، پروانه ابازری، مریم اقبالی، پروانه امینی، سیما بابایی، خسرو توکل، مرضیه حسن پور، اصغر خلیفه زاده، شهلا دبیرزاده، شراره دوازده امامی، محسن شهریاری، شایسته صالحی، لیلی عالیپور، سیمین فدایی، فریبا

فهامی، مهری کریمی، مهین معینی، محمود نصیری

ویراستاران علمی: دکتر حمید صانعی - اصغر خلیفه زاده

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۶۴-۸۳۴۲-۸۷-۵

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۸۴

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۳۱۹-۸۱۷۴۹ - تلفن: ۶۷-۰۶۶-۷۹۲۳۰۳۱۱

تلفن فروشگاه کتاب: ۰۳۱۱-۷۹۲۲۲۶۲

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

مقدمه

بدون شک بیماریهای قلبی مسئول بسیاری از مرگها و خارج شدن نیروی کار از چرخه اقتصادی کشور می باشد. این موضوع به این معنی است که بیماریهای قلبی علاوه بر تحمل خسارات جانی زیانهای اقتصادی غیر قابل جبران به جامعه وارد نموده و با اشغال تخت های بیمارستانی بویژه تخت های CCU که پر هزینه 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. این در حالی است که عوامل خطر ایجاد بیماریهای قلبی را معمولاً "به سه دسته کلی تقسیم می کنند فردی، محیطی و ارثی. عوامل فردی همچون جنس، سن، نژاد، سطح کلسترول خون، فشار خون و استعمال دخانیات می باشند. از این میان بعضی عوامل فردی مثل فشار خون، کلسترول بالا، دخانیات و همچنین عوامل محیطی مثل آنچه مربوط به شغل فرد می شود قابل پیشگیری است. ولی بالتبع عوامل ارثی با دانش فعلی بشر قابل تغییر نمی باشد. گرچه عوامل ارثی همچنان بدون دخالت باقی مانده اند و مطالعات و تجربیات علمی فراوان روشن ساخته که افزایش عوامل خطر، احتمال ابتلاء به بیماریهای قلبی را افزایش داده در مقابل پیشگیری و کنترل آنها به شکل قابل ملاحظه ای آمار مبتلایان را کاهش می دهد. بنابراین آنچه بعنوان وظیفه و رسالت بر دوش شاغلین حرف سلامتی است، آگاهی بخشیدن در این زمینه ها به جامعه است.

کتاب حاضر که از افتخارات دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان و حاصل کار گروهی و الهام گرفته از برکات تعاون است و به مصداق (فکانما احیا الناس جمعیا " و ...) با همه عشق و محبت به نجات جان انسانها شکل گرفته است به عنوان یک راهنما و دستورالعمل در راستای آگاهی بخشیدن به جامعه و کنترل عوامل خطر ساز و رهایی انسانها از چنگال دیو صفت بیماریهای قلبی و توسعه و ارتقاء سطح سلامتی جامعه نهیه گردیده است بر خود لازم میدانم از گرد آورندگان این کتاب تشکر و تقدیر نمایم.

دکتر حیدرعلی عابدی

رئیس دانشکده پرستاری و مامایی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فهرست مطالب

فصل اول یادگیری مددجویان با مشکلات قلبی

۳	استفاده از مدل باور سلامتی در آموزش مددجویان قلبی
۱۰	الگوی تغییر رفتار
۱۳	مروری بر آناتومی و فیزیولوژی عروق کرونر

فصل دوم: عوامل خطرزای قلبی در سلامت قلب بالغین

۲۱	فعالیت جسمانی و ورزش
۲۷	توانبخشی جسمی در بیماران عروق کرونر
۴۵	دیس لیپیدمی و درمانهای غیر دارویی
۵۹	هیپرتانسیون
۸۲	استانداردهای اندازه گیری فشار خون
۹۱	دیابت
۱۰۶	سیگار
۱۱۱	استرس و نحوه مقابله با فشارهای روانی

فصل سوم: عوامل تهدید سلامت قلب در بارداری و یائسگی

۱۲۰	کنترل عوامل خطرزای قلبی در دوران بارداری
۱۳۱	پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی در دوران بارداری
۱۴۸	پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی در دوران یائسگی

فصل چهارم: عوامل تهدید سلامت قلب در کودکان

۱۶۴	بررسی و شناخت عوامل خطرزای قلبی - عروقی در کودکان
۱۸۶	تب روماتیسمی و پیشگیری از آن
۱۹۶	پیشگیری اولیه و ثانویه از روماتیسم قلبی
۱۹۸	گلو درد چرکی