

زندگی بهتر پس از جراحی عروق قلب

مؤلف :

دکتر جمیل اصفهانی زاده

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ویرایش : لادن رفیعی



سرشناسه : اصفهانی زاده، جمیل
عنوان و پدیدار : زندگی بهتر پس از جراحی عروق قلب
تألیف : دکتر جمیل اصفهانی زاده
مشخصات نشر: مشهد- زواررضا، ۱۳۸۹ اسفند
مشخصات ظاهری: ۱۸۲ ص (رقعی) مصور (بخشی رنگی) جدول
شابک : ۹۷۸۶۰۰۹۱۴۲۸۸۰
موضوع : قلب- جراحی- پرستاری و مراقبت
رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ز ۹۱۶/الف/ RC ۶۷۴
رده بندی دیویی : ۶۱۷/۴۱۲۰۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی : ۱۸۹۳۲۳۵

انتشارات زواررضا



مشهد - بلوار هنرستان - هنرستان ۱۰ - پلاک ۴ - طبقه اول
تلفن : ۸۸۳۳۸۷۰ - ۰۵۱۱

نام کتاب : زندگی بهتر پس از جراحی عروق قلب
تألیف : دکتر جمیل اصفهانی زاده
صفحه‌آرایی : بخش تحریریه نشر زواررضا
طراحی جلد : واحد گرافیک نشر زواررضا
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول / اسفند ۱۳۸۹
چاپ : گوتنبرگ
قیمت : ۴۷۰۰ تومان

بر اساس قوانین حقوق مولفین و مصنفین کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر زواررضا بوده و هر گونه برداشت غیر مجاز از آن پیگرد قانونی به دنبال خواهد داشت.

۱	مقدمه
۲	فصل اول بیماری عروق قلب
۵	شناخت قلب
۷	بیماری تصلب شرائین
۹	علائم بیماری
۹	سایر علل ایجاد کننده ی درد قفسه ی صدری
۹	نحوه ی بروز بیماری
۹	عوامل مستعد کننده ی بیماری تصلب شرائین قلب
۹	اقدامات تشخیصی
۱۰	روش های درمان
۱۱	فصل دوم جراحی عروق قلب
۱۲	جراحی «بای پس کرونری» چیست؟
۱۲	چرا توصیه به جراحی «بای پس کرونری» می شود؟
۱۳	چه احساسی قبل از جراحی «بای پس کرونری» دارید؟
۱۵	فصل سوم بخش جراحی قلب
۱۶	دوران قبل از عمل جراحی بای پس کرونری
۱۷	پذیرش در بخش جراحی قلب
۱۷	اتاق عمل جراحی قلب
۱۷	بخش مراقبت های ویژه جراحی قلب (ICU)
۱۸	نکاتی که به بهبودی شما در بخش آی سی یو (ICU) کمک خواهد کرد
۱۹	انتقال به بخش جراحی قلب
۱۹	مراقبت از ریه ها و فیزیوتراپی تنفسی
۲۰	مراقبت از زخم جراحی
۲۲	استرنوم ساپورت
۲۲	زخم مربوط به برداشتن ورید
۲۲	نکات مهم جهت کنترل ورم پا
۲۳	علائم عمومی
۳۰	ترخیص
۳۱	فصل چهارم بازگشت به خانه
۳۱	ملاحظات کلی

۳۱	توصیه های مفید جهت بهتر شدن وضعیت خواب
۳۲	میزان فعالیت های بدنی در زمان های مختلف
۳۷	هفته ی اول
۳۷	هفته ی دوم تا ششم
۳۸	هفته ی ششم تا دوازدهم
۳۸	هفته ی دوازدهم به بعد
۳۹	مدت استراحت شبلی و بازگشت به کار
۴۱	استفاده از وسایل نقلیه
۴۳	رفتن به مسافرت
۴۹	مسافرت به حج
۵۱	فعالیت جنسی
۵۱	فصل پنجم تغییر در نحوه زندگی
۵۲	تغییر در نحوه زندگی
۵۳	پیشگیری از پیشرفت بیماری تصلب شرائین
۵۳	پیش گیری اولیه
۵۵	پیش گیری ثانویه
۵۷	فصل ششم کنترل افزایش وزن
۶۱	افزایش وزن
۶۲	چگونه دچار افزایش وزن و چاقی می شویم؟
۶۳	چه کسانی دارای افزایش وزن و یا چاقی هستند؟
۶۴	اثرات افزایش وزن در شما
۶۴	چاقی شکمی
۶۴	کالری چیست و چه ارتباطی با افزایش وزن دارد؟
۶۵	توصیه های موثر برای کاهش وزن
۶۷	فصل هفتم فشار خون
۶۸	فشارخون بالا
۷۰	عوامل زمینه ساز فشار خون
۷۲	توصیه های لازم برای بیماران با فشار خون بالا
۷۳	فصل هشتم چربی بالا
۷۴	نقش چربی ها در بیماری های قلبی - عروقی

۷۷	کلسترول بالا
۷۸	چگونه می توان کلسترول را کاهش داد؟
۷۸	رژیم غذایی مناسب
۸۰	چربی ها
۸۱	پروتئین ها
۸۱	مواد قندی
۸۳	فیبرها
۸۳	مواد غذایی مهم جهت کاهش دادن کلسترول
۸۵	فصل نهم دیابت
۸۶	بیماری قند (دیابت)
۸۷	انواع بیماری قند
۸۷	کاهش قند خون
۸۷	فصل دهم سیگار
۸۸	سیگار و بیماری قلبی-عروقی
۸۸	بهترین راه قطع سیگار چیست؟
۸۹	زندگی بدون سیگار
۸۹	فصل یازدهم بازتوانی قلبی و ورزش
۹۰	ورزش و بازتوانی قلبی
۹۱	اثرات مفید ورزش
۹۳	دوره ی بازتوانی قلب
۹۳	چه نوع ورزشی برای شما مناسب تر است؟
۹۷	چگونه ورزش کنیم؟
۹۹	احتیاط های لازم حین فعالیت ورزشی
۹۹	نبض ایده آل حین ورزش
۱۰۰	فصل دوازدهم ورزش و نرمش های هوازی
۱۰۰	فعالیت های هوازی چیست؟
۱۰۱	فعالیت های ورزشی هوازی و اثر آن ها بر بدن
۱۰۲	مدت زمان اجرای تمرین ها
۱۰۳	دشواری تمرین ها تا چه حد باشد؟
۱۰۴	هدف اصلی از اجرای فعالیت های هوازی چیست؟

۱۰۵	فاکتورهای سنی
۱۰۶	فواید فعالیت بدنی منظم و مستمر چیست؟
۱۰۶	چند تذکر مهم
۱۰۹	نرمش های ساده
۱۵۲	چگونه فعالیت های ورزشی را شروع کنیم؟
۱۵۳	فصل سیزدهم استرس
۱۵۵	استرس چیست؟
۱۵۵	چه چیزی باعث استرس می شود؟
۱۵۵	تعدادی از عوامل استرس زای شایع
۱۵۶	چه افراطی استرس دارند؟
۱۵۷	استرس و بیماری قلبی
۱۵۸	کنترل استرس
۱۶۰	توصیه های مفید در پی خوابی
۱۶۱	فصل چهاردهم روابط زناشویی
۱۶۳	بیماری عروق قلب و روابط زناشویی
۱۶۳	بررسی میزان تحمل قلب برای فعالیت جنسی
۱۶۴	علل ناتوانی جنسی در بیماران مرد کرونری
۱۶۵	درمان ناتوانی جنسی مردان
۱۷۱	فصل پانزدهم داروهای قلبی
۱۷۳	داروها و جراحی عروق قلب
۱۷۴	نیترات ها
۱۷۴	بتابلوکرها
۱۷۵	معروف ترین بتا بلوکرها
۱۷۵	ضد پلاکت ها
۱۷۶	مهارکننده های مُبدل آنژیوتانسین
۱۷۷	داروهای پایین آورنده چربی (استاتین ها)
۱۷۸	مسدودکننده های کانال کلسیم
۱۷۸	داروهای مُدر
۱۷۹	توصیه های مفید
۱۸۰	منابع و مآخذ

مقدمه :

زندگی بشر طی دهه های اخیر در سایه پیشرفت چشمگیر تکنولوژی دستخوش تغییرات زیادی شده است. شرایط جدید از یک سو موجب آسودگی و افزایش سرعت زندگی و از طرف دیگر پیچیدگی های خاص را برای انسان به ارمغان آورده است. افزایش شیوع بیماری تصلب شرائین قلب ماحصل این تغییرات در زندگی انسان مدرن است. زندگی بی تحرک، مصرف مواد غذایی صنعتی و تجاری، استرس ناشی از پیچیدگی های شغلی و اجتماعی، از مهم ترین عوامل تأثیرگذار در افزایش شیوع بیماری های قلبی- عروقی هستند. عدم شناخت و یا آگاهی ناکامل افراد از عوامل مستعدکننده ی بیماری، به افزایش بی رویه آن دامن زده است. به طوری که امروزه بیماری های قلبی- عروقی به مهم ترین علت مرگ و میر بشر در اکثر مناطق جهان تبدیل شده است.

افزایش بیماران کرونری در جامعه ما با متوسط سنی ده سال کم تر از سایر جوامع، بیش ترین انگیزه و بهترین بهانه برای تلاش اکثر پزشکان در آموزش همگانی و پیشگیری های اولیه و ثانویه بیماری تصلب شرائین خواهد بود.

این کتاب راهنمایی مفید برای بیماران جراحی شده ی کرونری، در قبل و بعد از عمل می باشد. سعی بر این شده، به زبان ساده نگارش و حتی امکان از اصطلاحات طبی کم تر استفاده شود، به طوری که اکثر افراد قادر به یافتن پرسش های خود باشند. چند فصل ابتدای کتاب به توصیف بیماری تصلب شرائین قلب و جراحی آن می پردازد و سپس به آموزش بیماران در مراحل مختلف قبل و بعد از عمل تأکید می کند. اطلاعات این فصل ها برای بیمارانی که هنوز جراحی نشده اند و یا اخیراً پس از جراحی مرخص شده اند مفید خواهد بود.

فصل های بعدی شامل توضیحاتی بسیار ارزنده در رابطه با تغییر در نحوه ی زندگی و پیشگیری ثانویه و کنترل دقیق عوامل مساعد کننده بیماری کرونری

است. برای بیمارانی که جراحی عروق قلب شده‌اند، توجه و به کار بردن این توصیه‌ها الزامی خواهد بود.

به منظور افزایش آگاهی خانواده و اطرافیان بیمار قلبی از کنترل عوامل مساعد کننده ی بیماری تصلب شرائین، هر بیمار جراحی شده ی کرونری می‌تواند با رعایت این نکات، الگو برای افراد خانواده و اطرافیان قرار بگیرد و سایرین را تشویق به کنترل عوامل خطرآفرین بیماری کند. بدین صورت پیشگیری ثانویه بیماران به طور خود به خود منجر به پیشگیری اولیه دیگران خواهد شد که در ارتقاء سلامت جامعه موثر می‌باشد.

امروزه به لطف پیشرفت و افزایش تسهیلات پزشکی، شاهد گروه بزرگی از بیماران جراحی شده ی کرونری در جامعه هستیم. مسلماً بیماری‌ها و مشکلات طبی غیر قلبی آن‌ها مکرراً توسط پزشکان عمومی و سایر متخصصان بررسی و درمان می‌شود، لذا مطالعه این کتاب توسط سایر همکاران پزشک، می‌تواند در یادآوری کنترل عوامل خطرناک و راهمبایی بیماران در پیشگیری ثانویه موثر باشد. لازم به یادآوری است که امروزه در برخی کشورها با اطلاع رسانی و افزایش آگاهی افراد جامعه در زمینه پیشگیری اولیه و ثانویه، نرخ رشد بیماری عروق قلب ثابت و از افزایش آن جلوگیری شده است.

انشالله دست نوشت‌های پیش رو برای بیماران عزیز کرونری و کلیه دست‌اندرکارانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند مفید واقع شود. در پایان از کمک‌های سرکار خانم فاطمه زواررضا که در مراحل مختلف تهیه این کتاب همکاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

به امید زندگی بهتر پس از جراحی عروق قلب

دکتر جمیل اصفهانی زاده فوق تخصص جراحی قلب