



مرکز تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق یزد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزد

باز توانی بیماران قلبی

"کتابچه آموزشی"

زیر نظر :

دکتر سید محمود صدر بافقی - دکتر منصور رفیعی

گردآوری و تنظیم :

دکتر سیده مهدیه نماینده - دکتر رویا حمایتی - دکتر لیلا بهادرزاده - دکتر پریسا رشتیان
دکتر مهدیه قنبری - دکتر مهناز سالاری - دکتر ندا شریعت - وحیده آب روشن - مریم توکلی
سهیلا لسان - فروزنده قاسمی

عنوان و پدید آور	: بازتوانی بیماران قلبی «کتابچه آموزشی» / گردآوری مهدیه نماینده... [و دیگران].
مشخصات نشر	: یزد: نیکوروش: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، مرکز تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق یزد، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص. مصور.
شابک	: X-۴۶-۷۲۲۴-۹۶۴
یادداشت	: فیا
موضوع	: بیماران قلبی - توانبخشی.
موضوع	: قلب - بیماریها - پیشگیری
شناسه افزوده	: نماینده، مهدیه، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، مرکز تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق یزد
رده بندی کنگره	: ۲ب/RC۶۸۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۲۰۲
شماره کتابخانه ملی	: ۳۱۲۷۳ - ۸۵م

بازتوانی بیماران قلبی

زیر نظر : دکتر سید محمود صدر بافقی - دکتر منصور رفیعی

گردآوری و تنظیم : دکتر سیده مهدیه نماینده - دکتر رویا حمایتی - دکتر لیلا بهادرزاده - دکتر پریسا رشتیان - دکتر مهدیه قنبری - دکتر مهناز سالاری - دکتر ندا شریعت - وجیهه آب روشن (فیزیوتراپ) - مریم توکلی (روانشناس) - سهیلا لسان (پرستار) - فروزنده قاسمی (پرستار) ناشر : انتشارات نیکو روش

با همکاری : دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد - مرکز تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق یزد

امور رایانه : صدیقه باقری

ویراستار : فاطمه بوستانی

طراح جلد : مؤسسه فرهنگی هنری فکور یزد

تاریخ انتشار : ۱۳۸۵

فهرست

مقدمه : آشنایی با مرکز باز توانی بیماران قلبی

- ۱ مرکز باز توانی قلب
- ۱ برنامه های باز توانی
- ۱ برنامه باز توانی چه موقع انجام می شود
- ۱ اعضای گروه باز توانی
- ۱ برای چه بیمارانی باز توانی قلبی پیشنهاد می شود
- ۲ محتوای برنامه باز توانی

فصل اول : آشنایی با ساختمان قلب

- ۴ سیستم عروقی قلب
- ۵ عروق تغذیه کننده قلب
- ۵ بیماری عروق کرونر
- ۶ آترواسکلروز (تصلب شرایین)
- ۷ علائم، بیماری عروق کرونر
- ۸ فاکتورهای مستعد کننده بیماری عروق کرونر

فصل دوم : چگونه نبض و فشارخون خود را اندازه بگیریم؟

- ۱۰ آموزش گرفتن نبض
- ۱۰ نحوه اندازه گیری ضربان قلب
- ۱۱ آموزش گرفتن فشارخون
- ۱۳ نحوه اندازه گیری فشارخون
- ۱۳ چگونه وزن خود را ارزیابی نماییم

فصل سوم : آشنایی با بیماری دیابت

- ۱۵ دیابت چیست؟
- ۱۵ انواع دیابت کدامند؟
- ۱۶ علائم دیابت نوع ۲ چیست؟
- ۱۶ عوامل مستعد کننده ایجاد دیابت نوع ۲ کدامند؟
- ۱۶ چگونه دیابت تشخیص داده می شود؟
- ۱۷ تغذیه در دیابت

۱۹	ورزش در دیابت
۱۹	درمانهای دارویی
۲۰	- انسولین
۲۱	عوارض دیابت
۲۲	- برای کنترل خوب دیابت چه مواردی را باید بطور روزانه انجام دهید؟
۲۲	- برای کنترل خوب دیابت چه مواردی را باید حداقل یک یا دو بار در سال انجام دهید؟
۲۲	هیپوگلیسمی (افت قند خون)
۲۳	چگونه دیابت به پاهای شما آسیب می‌رساند؟
۲۵	چگونه دیابت به پوست شما آسیب می‌رساند؟
۲۵	مشکلات چشمی دیابت
۲۷	چگونه دیابت به کلیه‌های شما آسیب می‌رساند؟
۲۸	چگونه دیابت به قلب و عروق شما آسیب می‌رساند؟
۲۹	چگونه دیابت به سیستم عصبی شما آسیب می‌رساند؟
۳۰	چگونه دیابت به دندان‌ها و لثه شما آسیب می‌رساند؟
	فصل چهارم: کلستروл خون
۳۲	آیا توجه به کلستروл خون و میزان آن مهم است؟
۳۳	چرا و چگونه باید سطح کلستروл خون را کنترل کرد؟
۳۳	آزمایش خون
۳۴	چه عواملی در بالا رفتن سطح کلستروл خون نقش دارند؟
۳۴	برای کاهش کلستروл خون چه قدمهایی را باید بردارید؟
۳۵	کنترل غذایی جهت کاهش کلستروл خون
۳۵	غذاهای حاوی چربی
۳۵	چگونه غذاهای کم چرب را در برنامه غذایی روزانه جایگزین غذاهای پرچرب کنیم؟
۳۵	نکات قابل توجه در پخت غذا و خرید غذایی روزانه
۳۶	تحرک داشته باشید
۳۶	وزنتان را کنترل کنید
۳۷	تری‌گلیسیرید
۳۷	عوامل همراه با TG بالا
۳۷	تری‌گلیسیرید طبیعی
۳۷	برای کاهش TG چه اقداماتی باید انجام دهید؟
۳۸	درمان دارویی چربی خون بالا

فصل پنجم : فشارخون

- فشارخون بالا چیست ؟ ۳۹
- آیا فشارخون سیستولیک بالا خطرناک است؟ ۴۰
- اثرات فشارخون بر بدن ۴۰
- علت فشارخون بالا چیست ؟ ۴۰
- تشخیص فشارخون بالا ۴۱
- چگونه بدانید فشارخون بالا دارید ؟ ۴۱
- تقسیم بندی فشارخون در افراد بزرگسال ۴۱
- پیشگیری ۴۱
- با تغذیه صحیح فشارخون خود را کاهش دهید ۴۲
- نکات کلیدی جهت دستیابی به رژیم غذایی DASH ۴۲
- چگونه رژیم غذایی خود را سالمتر نمائید ۴۳
- از جایگزین های زیر استفاده کنید ۴۳
- غذاها را با نمک کمتر مصرف کنید ۴۳
- نکاتی جهت کاهش نمک و سدیم مصرفی ۴۴
- برای فعال بودن به نکات زیر توجه کنید ۴۵
- سیگار را ترک کنید ۴۵
- کنترل استرس ۴۵
- وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنید ۴۵
- درمان فشارخون بالا ۴۶
- داروهای کاهنده فشارخون ۴۶
- نکاتی که به شما کمک می کند که مصرف دارو را به خاطر داشته باشید ۴۷

فصل ششم : سیگار و بیماری قلبی

- آنچه که فرد سیگاری باید بداند ۴۸
- زیان های اقتصادی ۴۹
- اثر سیگار بر سلامت اطرافیان ۴۹
- تأثیر سیگار بر سلامت فرزندان ۵۰
- ترک سیگار ۵۱
- پنج نکته کلیدی برای ترک ۵۲
- مراقب یک سری از نکات باشید ۵۳
- سئوالاتی پیرامون ترک سیگار ۵۴

۵۴	سؤالاتی که می توانید از درمانگر خود بپرسید
۵۴	آدرس کلینیک های ترک سیگار یزد
	فصل هفتم : فعالیت فیزیکی و قلب
۵۵	فواید فعالیت بدنی
۵۶	انواع ورزش
۵۷	آمادگی برای شروع
۵۸	نکات قابل توجه قبل از شروع ورزش
۶۱	نمونه حرکات کششی
	فصل هشتم : تغذیه سالم برای بیماران قلبی
۶۴	تعریف تغذیه سالم
۶۴	اهمیت تغذیه سالم
۶۴	خصوصیات تغذیه سالم
۶۶	میانۀ روی در مصرف شکر
۶۷	میانۀ روی در مصرف نمک
۶۷	میانۀ روی در مصرف نوشابه های گازدار و شربت ها
۶۸	لذت بردن از خوردن مواد غذایی
۶۸	تنظیم رژیم غذایی سالم با استفاده از هرم غذایی در بیماران قلبی
۶۸	گروه پنجگانه مواد غذایی
۶۹	نکات قابل توجه گروه نان و غلات
۶۹	نکات قابل توجه در گروه سبزیها و میوه ها
۶۹	نکات قابل توجه در گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
۷۰	نکات قابل توجه در گروه شیر و لبنیات
۷۰	نکات قابل توجه در گروه چربیها و روغنها
۷۱	نکات قابل توجه در گروه قند و شیرینی
۷۲	توصیه هایی در خصوص طبع غذا
۷۳	توصیه هایی در خصوص خرید روزانه غذاها
۷۳	توصیه هایی تغذیه ای در گروههای خاص
	فصل نهم : استرس و قلب شما
۷۵	مقدمه
۷۵	استرس چیست؟

۷۶	چگونه استرس، قلب را تحت تاثیر قرار می دهد؟
۷۶	آیا استرس کاری باعث بیماری کرونری قلب می شود؟
۷۷	چگونه بفهمید که تحت استرس هستید؟
۷۸	چه چیزهایی استرس را هستند؟
۷۹	آیا استرس برای فردی که حمله قلبی داشته، مضر است؟
۸۰	در رابطه با استرس خود چه کار می توانید بکنید؟
۸۱	مقابله با استرس
۸۲	روش زندگی سالم
۸۲	غذای سالم بخورید و به اندازه کافی آب بنوشید
۸۳	سیگار نکشید
۸۳	آرام سازی را فراموش نکنید
۸۴	برای وقت خود برنامه ریزی کنید
۸۴	از حمایت دوستانتان استفاده کنید
۸۴	از حمایت یک مشاور استفاده کنید
۸۴	سؤالات و پاسخها درباره استرس
	فصل دهم : مقابله با افسردگی
۸۶	علائم افسردگی
۸۶	افسردگی و بیماری قلبی
۸۷	برای مقابله با افسردگی چه کنیم
۹۱	مقابله با ناامیدی و یأس
۹۳	نتیجه گیری
	فصل یازدهم : روابط زناشویی
۹۴	در چه صورت می توان بدون نگرانی به روابط جنسی برگشت؟
۹۴	چه زمانی برای برگشت به فعالیت جنسی بی خطر است ؟
۹۴	نکاتی در مورد فعالیت جنسی بعد از واقعه قلبی
۹۵	در صورتی که علائم زیر را داشتید ...
۹۵	با درد سینه در حین فعالیت جنسی چگونه برخورد کنیم؟
۹۵	رعایت چه نکاتی به شما کمک می کند ...
۹۶	نکاتی برای بیماران با فشارخون بالا

فصل دوازدهم: بی خوابی

- ۹۷ علل بی خوابی
- ۹۸ چه کسانی دچار بی خوابی می شوند؟
- ۹۹ چگونه بی خوابی را درمان کنیم؟
- ۱۰۱ تکنیک آرام سازی عضلاتی (ریلکس شدن)
- ۱۰۱ نفس عمیق بکشید
- ۱۰۱ برای اصلاح تنفس سریع و سطحی ناشی از استرس باید

فصل سیزدهم: آشنایی با داروهای قلبی

- ۱۰۲ داروهای ضد درد (آنتی آئزین)
- ۱۰۲ برای مصرف این داروها دانستن نکات زیر ضروری است
- ۱۰۳ داروهای رقیق کننده خون
- ۱۰۳ داروهای ضد فشارخون

فصل چهاردهم: احیای قلبی تنفسی (CPR)

- ۱۰۷ چرا باید CPR را یاد بگیریم؟
- ۱۰۷ علائم نشان دهنده نیاز بیمار به احیاء
- ۱۰۷ روشی آسان برای احیاء قلبی تنفسی
- ۱۰۸ مراحل احیا
- ۱۱۱ خبر کردن ۱۱۵ چه فایده ای دارد؟
- ۱۱۱ در صورتی که CPR را قطع کنید که