

راهنمای آموزشی

برای بیماران دارای دفیبریلاتور کاشتنی قلبی (ICD) به همراه

نکاتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی



مؤلفین (به ترتیب حروف الفبا):

لیلا اکبری

مریم شیرازی

(اعضای هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

سرشناسه	اکبری، لیلا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای آموزشی برای بیماران دارای دفبریاتور کاشتنی قلبی (ICD) به همراه نکاتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی / مولفات به ترتب حروف الفباء، لیلا اکبری، مریم شیرازی.
مشخصات نشر	اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۱.
مشخصات طاهری	۸۶ ص.: مصور، جدول.
شابک	978-600-136-112-8
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	صربا سارهای مصنوعی قلب
موضوع	دفبریاتورهای قابل نصب در بدن
موضوع	دستگاه گردش خون -- بیماری‌ها -- پرستاری و مراقبت
شماره فهرست	شیرازی، مریم، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	۶۸۲RC / ص ۲۴۶-۶۶۱ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۶۱۷/۴۱۲۰۶۲۵
شماره کتابت‌اسی	۲۸۰۲۳۴۲

راهنمای آموزشی برای بیماران دارای دفبریاتور کاشتنی قلبی (ICD) به همراه نکاتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی

نویسندگان:	لیلا اکبری، مریم شیرازی
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۱
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
طرح جلد:	محمد حسین جزینی
صفحه آرایی:	فاطمه شاهنظری
ویراستار:	مریم شیرازی
چاپ:	کنکاش
صحافی:	سید
قیمت:	۴۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۱۱۲-۸

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۶۳۵۸۰۴۹ (۰۳۱۱)

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۲

فصل اول: چگونگی کار قلب و سیستم الکتریکی آن

قلب چیست و چگونه کار می کند؟.....	۱۴
دریچه های قلبی.....	۱۶
تفاوت جنس در ساختمان و عملکرد قلب.....	۱۶
سیستم الکتریکی قلب.....	۱۷
ضربانات غیرطبیعی قلب.....	۱۸
چگونه آریتمی توسط پزشک تشخیص داده می شود؟.....	۱۸

فصل دوم: سوالات رایج در مورد ICD

دیفبریلاتور کاشتنی قلبی یا ICD چیست؟.....	۲۰
برای چه بیمارانی از ICD استفاده می شود؟.....	۲۱
آیا دیفبریلاتور کاشتنی قلبی (ICD) می تواند از حمله قلبی جلوگیری کند؟.....	۲۲
ICD با پيس ميگر چه تفاوتی دارد؟.....	۲۳
مراقبتهای بعد از کاشت دیفبریلاتور کاشتنی قلبی.....	۲۳
دیفبریلاتور کاشتنی قلبی چگونه کار می کند؟.....	۲۴
آیا در صورت داشتن ICD می توانیم از ماکروویو و دیگر وسایل مشابه آن استفاده کنیم؟.....	۲۵
آیا می توانم از موبایل و تلفن استفاده کنم؟.....	۲۵
آیا وجود سیستم های امنیتی و فرودگاه ها یک مشکل برای افراد دارای ICD می باشد؟.....	۲۶
آیا بیماران دارای ICD می توانند رانندگی کنند؟.....	۲۶

- زمانی که دستگاه شوکت می‌دهد چه کاری باید انجام دهیم؟ ۲۶
- شوکت چگونه احساس می‌شود؟ ۲۷
- چطور و چه موقع باتری تعویض می‌گردد؟ ۲۷
- اثرات ICD چگونه است؟ ۲۷
- ساده‌ترین راه کنترل کار ICD چیست؟ ۲۸
- انجام ورزش چه فایده‌ای برای بدن شما دارد؟ ۲۸
- من چه فعالیت‌هایی را می‌توانم انجام دهیم؟ ۲۹
- ورزشهای خانه و بازو چه فایده‌هایی دارند و چگونه باید انجام شوند؟ ۲۹
- چه ورزش‌هایی ممکن است برای بیمار دارای ICD مشکل ایجاد کند؟ ۳۳
- در صورت وجود چه علائمی باید به کلینیک ICD مراجعه نمایم؟ ۳۳
- با توجه به داشتن ICD رژیم غذایی من چگونه باید باشد؟ ۳۴
- چگونه یک رژیم غذایی مناسب داشته باشیم؟ ۳۵
- تمرین تمرکز بر روی یک فکر مانده سلامتی ۳۶
- جسلات و نقل قول‌هایی درباره موفقیت و کاهش استرس‌های روزمره ۳۷

فصل سوم: عوامل خطر در ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و راههای

پیشگیری از آنها

- عوامل خطرزای قابل کنترل ۴۵
- (۱) فشار خون بالا ۴۵
- تعریف و شیوع ۴۵
- عوامل مؤثر بر افزایش فشار خون ۴۵
- علائم فشار خون بالا ۴۶
- عوارض فشار خون بالا ۴۷
- راههای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا ۴۷
- (۲) دیابت ۴۸

۴۸	تعریف و شیوع.....
۴۹	چه عواملی فرد را در معرض ابتلا به دیابت قرار می دهد؟
۵۰	معیارهای تشخیص دیابت شیرین
۵۰	انواع دیابت شیرین
۵۴	علائم دیابت
۵۴	عوارض دیابت
۵۴	الف) عوارض حاد (کوتاه مدت)
۵۴	۱) افت قند خون یا هیپوگلیسمی
۵۴	علل هیپوگلیسمی و زمان های احتمالی بروز هیپوگلیسمی
۵۵	علائم افت قند خون
۵۵	درمان افت قند خون
۵۷	۲) افزایش قند خون یا کتواسیدوز دیابتی
۵۸	علل افزایش قند خون یا کتواسیدوز دیابتی
۵۸	علائم کتواسیدوز دیابتی
۵۹	درمان افزایش قند خون در منزل
۵۹	ب) عوارض مزمن (طولانی مدت)
۵۹	۱) عوارض عروق بزرگ:
۶۰	درمان
۶۱	۲) عوارض عروق کوچک
۶۲	۳) نوروپاتی دیابتی
۶۲	نوروپاتی حسی حرکتی
۶۳	نوروپاتی اتونوم (نوروپاتی اعصاب خودمختار)
۶۳	۳) چربی خون بالا
۶۴	متابع تأمین کلسترول
۶۴	عوامل مؤثر بر میزان کلسترول خون

عوامل کاهش دهنده کلسترول خون	۶۴
لیپوپروتئین چیست؟	۶۵
انواع لیپوپروتئین	۶۵
الف) لیپوپروتئین سبک یا ال دی ال یا کلسترول نوع بد	۶۵
ب) لیپوپروتئین سنگین یا اچ دی ال یا کلسترول نوع خوب	۶۵
عوامل افزایش دهنده کلسترول نوع خوب	۶۵
راههای پیشگیری از افزایش چربی خون و کلسترول	۶۶
۴) افزایش وزن و چاقی	۶۷
چاقی چیست؟	۶۷
چگونه می توان فهمید که فردی چاق یا لاغر است؟	۶۷
عوامل مؤثر بر چاقی	۶۸
راههای پیشگیری از ابتلا به چاقی	۶۹
۵) فعالیت فیزیکی کم	۶۹
فعالیت فیزیکی چیست؟	۶۹
اثرات ورزش در جسم انسان	۷۰
اثرات ورزش در روح انسان	۷۰
انواع ورزش	۷۲
از کجا متوجه شویم که شدت ورزشی که انجام می دهیم مناسب است؟	۷۳
پیاده روی	۷۴
۶) استرس	۷۵
استرس چیست؟	۷۵
ارتباط استرس با بیماریهای قلبی عروقی	۷۵
راههای کاهش استرس	۷۶
۷) استعمال دخانیات و سیگار	۷۷

۷۸	ارتباط مصرف سیگار و دخانیات با بیماریهای قلبی عروقی
۷۹	اثرات ترک سیگار
۷۹	راههای ترک سیگار
۷۹	۸) رژیم غذایی نامناسب
۸۰	مواد غذایی زیر از ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی جلوگیری می کنند
۸۱	چند نکته
۸۱	عوامل خطرزای غیر قابل کنترل
۸۲	منابع

پیشگفتار

«ن والقلم و ما یسطرون» سوگند به قلم و آنچه که با قلم می نویسند و به نام خداوندی که قلم را آفرید و نوشتن را آموخت. خداوندی که انسان را به زیور تفکر و اندیشه آراست و گوهر عقل را که برترین و گرامی ترین امانت الهی است به او سپرد و به همین اعتبار او را از حسیض خاک تا ملکوت افلاک بالا کشید و بر سینه او نشان سروری زد و نام خجسته او را اشرف مخلوقات نهاد.

خداوند سبحان را شکر می گوئیم که توفیق تدوین چنین مجموعه ای را به ما عطا فرمود.

کتابی که در پیش رو دارید در بردارنده نکات آموزشی مراقبت از خود بیماران دارای دفیبریلاتور کاشتنی و نکاتی درباره عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی عروقی و راههای پیشگیری از آنها است، لذا راهنمای خوبی برای پیشگیری و حل مشکلات عدیده این بیماران و نیز پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی خواهد بود. از این کتاب در برنامه آموزشی بیماران دارای دفیبریلاتور کاشتنی قلبی و افزایش سازگاری آنها با این وسیله استفاده گردیده، امیدواریم برای شما خواننده محترم نیز مفید واقع شود.

این کتاب خطاب به بیمار می باشد و سعی شده از جملات ساده استفاده گردد.

بر خود واجب می دانیم از راهنمایی های سرکار خانم بابایی، دکتر محمدرضا سمیعی نسب و دکتر منیره انوشه تشکر نماییم. این اثر مرهون همکاری بی دریغ خانم سمیه اکبری می باشد که بدین وسیله از ایشان سپاسگزاری می شود.

انتقادهای و نظرات اصلاحی شما خواننده گرامی راهگشای بهبود کفای چاپ بعدی این کتاب خواهد بود.

مؤلفین

تأیستان ۹۱

امروزه مشکلات بهداشتی مرتبط با وضعیتهای حاد و مزمن قلبی ناشی از رفتارهای فردی (سبک زندگی) در بیماران رو به افزایش است.

تحقیقات معتبر نشان می دهد که بیماریهای قلبی ارتباط نزدیکی با رژیم غذایی و فعالیتهای ورزشی دارد و با رفتار بیمار مرتبط می باشد. به منظور پیشگیری از این بیماریها و نیز کاهش عود دوباره علائم بیماری مشارکت و مسئولیت پذیری خود بیمار در جهت تغییر رفتارها و سبک زندگی بسیار مهم است.

مشارکت مؤثر بیمار نیازمند آموزش، مشاوره و انگیزش است و آموزش به بیمار که یک فعالیت مهم پرستاری است شامل ارائه اطلاعات به بیمار در مورد پیگیری پزشکی، رژیم دارویی، علائم و نشانههای عوارض بالقوه و کاهش عوامل خطرساز قابل تعدیل، از طریق کنترل وزن، محدودیتهای فعالیتی و غذایی، کاهش تنیدگی و ترک سیگار می باشد. این کتاب راهنما، بخشی از برنامه آموزش بیماران دارای ICD است که برای استفاده بیماران و پاسخ به سؤالات اساسی آنان در مورد ICD و نحوه مراقبت از خود در منزل تألیف شده است.

به زبان ساده، دفیبریلاتور کاشتنی قلبی که همان ICD می باشد یک وسیله شبیه پیس میکر یا باتری قلب است که بطور دائم در بدن و ریتم قلبی را کنترل می کند و اگر ریتم خطرناک قلبی ایجاد شد بوسیله شوک آن را برطرف می کند.