

### ۱- مختصری در مورد قلب و عملکرد آن بدانید :

الف) قلب مهمترین عضو بدن است و حیات بدون آن معنا ندارد .  
ب) قلب یک عضو ماهیچه ای است و اندازه مشت بسته هر فرد است .  
ج) قلب مثل یک پمپ قوی در مرکز قفسه سینه عمل کرده که خون تازه را با قدرت پمپ کرده تا بوسیله رگ های بزرگ به همه جای بدن برسد .  
د) روی سطح ماهیچه ای قلب رگ های خونی وجود دارد که با حمل اکسیژن و مواد مغذی قلب را تغذیه می کنند .

### ۲- علت ایجاد بیماری قلبی را بدانید :

وقتی به هر علتی خون رسانی به عضله قلب کم شود قلب غذا و اکسیژن کمتری دریافت می کند و دچار آسیب می شود و عمل کرد آن نیز تحت تاثیر قرار می گیرد .



### ۳- عوامل ایجاد کننده بیماری های قلبی را بدانید :

الف) فشار خون بالا و مزمن که قلب را مجبور به کار بیشتر کرده بنا براین خون و اکسیژن بیشتری نیاز دارد که در دسترس نیست .

ب) رسوب کردن چربی و کلسترول در دیواره عروق که تنگ شدن دیواره رگ و کاهش خون رسانی به عضله قلب را موجب می شود .

ج) دیابت ( قندخون بالا و مزمن درمان نشده) که باعث خراب شدن دیواره رگ و کاهش خون رسانی به عضله قلب را موجب می شود .

د) سیگار که به دلیل داشتن نیکوتین باعث تنگ شدن عروق قلبی می شود .

ح) چاقی که قلب را مجبور به کار بیشتر می کند و نیاز قلب به خون هم بیشتر می شود .

خ) سابقه فامیلی و ارثی بیماری های قلبی

ز) کم تحرکی که قلب را به مرور ضعیف میکند .

ر) استرس و هیجانات روحی دائم که بدلیل این که خون با سرعت بیشتر از حد معمول جابه جا می شود عروق را دچار آسیب می کند .

ه) عصبانیت که با تنگ کردن عروق قلب را دچار آسیب می کند .

### ۴- علائم درد قلبی را بشناسید :

الف) درد قفسه سینه که معمولاً دردی فشارنده و در پشت استخوان جناغ است و معروف به درد جلوی قلبی می باشد .

ب) سوزش و سنگینی در ناحیه قفسه سینه

ج) انتشار درد به بازوی چپ و گاهی بازوی راست و حتی استخوان فک

د) تنگی نفس

ح) تعریق

ز) احساس طپش قلب

### ۵- اقدامات لازم را در هنگام درد انجام دهید :

الف) سرتان بایستی بالاتر از سطح بدن قرار بگیرد و بهتر است در حالت نیمه نشسته قرار بگیرید .

ب) هیچ گونه فعالیتی نداشته باشید حتی صحبت کردن تا قلب کار کمتری داشته باشد .

ج) بهتر است در هوای آزاد و یا در محیط دارای اکسیژن استراحت کنید .



## مختصری در مورد قلب

تهیه و تنظیم: اشرف عباسی

منبع: برونر قلب و عروق

شماره پمفلت

CCU

۵

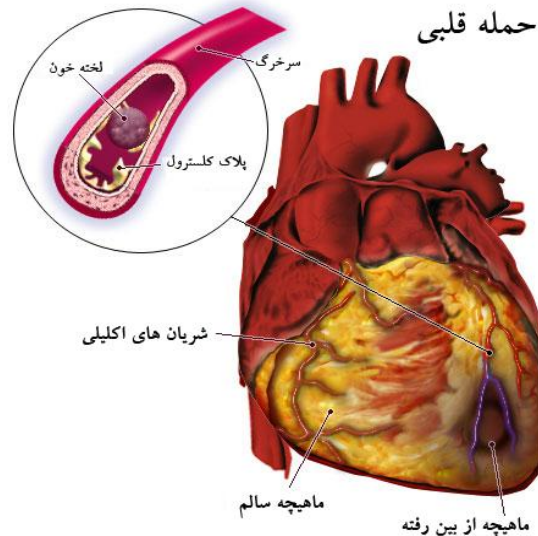
تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۴

### ۷- شما باید در مورد محدوده فعالیت خود پس از ابتلا به بیماری قلبی مطالب زیر را بدانید:

الف) شما باید پس از ترخیص از بیمارستان بایستی ۴ تا ۶ هفته در منزل استراحت کنید.

ب) از انجام کارهای سنگین بدنی خودداری کنید و از برداشتن وسیله بیش از ۵ کیلو اجتناب کنید.

ز) از رفتن سر بالایی یا پله خودداری کنید و در صورتی که مجبور به بالا رفتن از پله می باشید بایستی پس از عبور از هر دو پله مختصری استراحت کنید و سپس ادامه دهید در پاگرد نیز استراحت کنید و بیش از ۱۰ تا پله بالا نروید.



د) قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین را که به صورت قرص ژله ای قرمز رنگ می باشد در زیر زبان خود قرار دهید.

### ۶) موارد لازم را در مورد قرص زیر زبانی میداند:

الف) قرص زیرزبانی را بایستی را به همان شکل در زیر زبان قرار بدهید و آن را با آب نبلعید.

ب) در هنگام درد میتوانید حداکثر تا سه عدد قرص زیرزبانی به فاصله پنج دقیقه از قرص قبلی استفاده کنید.

ج) در صورت تداوم درد و عدم تسکین با قرص زیرزبانی باید سریعاً به یک مرکز درمانی مجهز مراجعه کرده و مدارک قلبی خود را به همراه داشته باشید.

د) قرص را در محیط گرم نگهداری نکنید.

ح) قرص در معرض نور نباشد و سلفون روی آن باز نباشد.

ز) هر شش ماه یکبار قرص های زیر زبانی خود را عوض کنید.

ر) حتماً در تمامی اوقات قرص های زیر زبانی خود را به همراه داشته باشید.