

روز جهانی قلب

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آموزشی درمانی کوثر

مهر ۱۴۰۳



بیمارستان آموزشی و درمانی کوثر

برگزاری کلاس آشنایی با سگته قلبی برای پرسنل درمانی و غیر درمانی



بیمارستان آموزشی و
درمانی کوثر





بیمارستان آموزشی و
درمانی کوثر

ارائه پمفلت سکتة های قلبی و فشارخون

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ابریز

بدرمان فن تخصصی کثر



فشارخون بالا و

سبک زندگی

تهیه کننده : راحله خالدیان
واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف : عموم مردم

په‌ار ۱۴۰۲

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس

داخلی ۱۱۷

فشار خون چیست؟

زمانی که قلب می‌تپد خون را در داخل عروق خونی به گردش در آورد. اکسیژن و مواد مغذی را در اختیار بافت‌ها قرار داده و دی‌اکسید کربن را از آن‌ها دریافت می‌کند. حرکت خون در داخل عروق فشاری را به دیواره آن‌ها وارد می‌کند که به آن فشارخون گفته می‌شود.

میزان فشارخون بر حسب میلی‌متر جیوه و به صورت ۲ عدد بیان می‌شود. عدد بزرگتر (سیستولیک) مربوط به زمان شریان قلب و عدد کوچکتر (دیاستولیک) مربوط به فواصل بین شریان‌ها و زمان استراحت قلب است.

طبق تعریف انجمن قلب آمریکا (AHA) فشارخون بالاتر از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه پرفشاری خون و فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه فشارخون طبیعی تعریف می‌شود.

فشارخون سیستولیک بین ۱۳۹-۱۳۰ میلی‌متر جیوه و فشارخون دیاستولیک بین ۸۹-۸۰ میلی‌متر جیوه مرحله اول پرفشاری خون نامیده می‌شود. به این افراد تغییر سبک زندگی و در صورت لزوم دارو درمانی توصیه می‌شود.

مرحله دوم پرفشاری خون زمانی است که فشارخون به بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه می‌رسد. در این بیماران نیاز به تغییر سبک زندگی و دریافت حداقل ۳ عدد دارو وجود دارد.

اگر فشارخون بالاتر از ۱۶۰/۱۱۰ میلی‌متر جیوه باشد بهر حال پرفشاری خون نامیده می‌شود. این بیماران به دارو درمانی سریع و در صورت آسیب اندام‌ها به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند.

معمولاً افراد مبتلا به پرفشاری خون هیچ علامتی را تجربه نمی‌کنند. بنابراین، برای این که بدانید به این بیماری مبتلا هستید یا خیر باید فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید.

عواملی مانند اضافه وزن و چاقی، نداشتن فعالیت بدنی کافی، رژیم غذایی نامناسب، افزایش سن و ابتلا به برخی از بیماری‌ها می‌توانند سبب افزایش فشارخون شوند.

برای درمان فشارخون بالا ممکن است نیاز به تجویز دارو وجود داشته باشد. هم در مواردی که دارو تجویز می‌شود و هم در مواردی که نیازی به مصرف دارو نیست سبک زندگی سالم نقش مهمی در درمان پرفشاری خون دارد.



راهکارهای پیشگیری از سکتة قلبی

مراقبت های پیشگیرانه ای وجود دارد که با رعایت و انجام هر کدام از آن ها می توانید خطر سکتة قلبی را تا حدود زیادی کاهش دهید. این راهکارها عبارتند از:

- باید سیگار کشیدن را هرچه سریع تر متوقف کنید.
- انجام منظم تمرین های ورزشی مانند شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی که در سلامت و بهبود عملکرد قلب نقش بسزایی دارند.

- اضافه وزن فشار زیادی را به قلب وارد می کند سعی کنید وزن خود را در حالت متعادل و ثابت نگه دارید. اگر دچار چاقی مفرط هستید هر چه سریع تر اقدام به کاهش وزن کنید.

- رژیم غذایی خود را تغییر دهید و از مصرف چربی های اشباع شده جدا خودداری کنید. بجای مواد غذایی مضر می توانید میوه، سبزیجات و غلات را جایگزین کنید.

استرس خود را کاهش دهید. می توانید از مدیریت ذهن در جهت کاهش استرس روزانه خود که بر سلامت قلب و عروق مضر می باشد، کاهش دهید. انجام تمرینات مدیتیشن و تنفس استرس را کم می کند.

توصیه های پزشکی را که مربوط به بیماری های کلسترول، چربی، فشار خون بالا، دیابت می شود در جهت جلوگیری از سکتة قلبی رعایت کنید.

روش های درمان سکتة قلبی

- آنژیوپلاستی
- یژشک لوله مخصوص را وارد شریانهای کرونر می کند و با بادکردن این بالن، عروق تنگ را باز می کند.

- آنژیوپلاستی لیزر
- در این روش لوله ای به نام کاتتر وارد بدن می شود که در جلوی آن لیزر قرار دارد و شریان های مسدود باز می کند.

- جراحی دریچه قلب مصنوعی
- دریچه آسیب دیده با دریچه مصنوعی که از جنس فلز یا سنتز حیوانی است جایگزین می شود.

- آترکتومی
- این پروسه شبیه به آنژیوپلاستی است ولی در نوک کاتتر تیغی مخصوص قرار دارد که می چرخد و پلاک های رسوب شده در شریانها را جدا می کند.

- جراحی بای پس
- این روش با ایجاد مسیرهای جدید برای گردش خون در عضله قلب می تواند شریان های مسدود را باز کند.

- کاردیومیوپلاستی
- عضلات اسکلتی بدن از قسمت های شکم و کمر گرفته می شود و جایگزین عضلات قلب آسیب دیده میشود.

- پیوند قلب

منبع : داخلی جراحی پرور و سودات

۵

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ابریز

بدرمان فن تخصصی کثر



سکتة قلبی MI

تهیه کننده : صدف صفی خانی
واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف : پرسنل

په‌ار ۱۴۰۲

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس

داخلی ۱۱۷

برگزاری کلاس به مناسبت روز جهانی قلب در کلینیک



بیمارستان آموزشی و
درمانی کوثر



مشارکت و مساعدت شرکت خدمات در منزل طنین سلامت در انجام غربالگری فشارخون مراجعین کلینیک در مرکز



بیمارستان آموزشی و
درمانی کوثر



برگزاری کلاس آموزش تغذیه سالم برای کنترل فشارخون



بیمارستان آموزشی و
درمانی کوثر



انجام غربالگری فشارخون پرسنل درمانی و غیر درمانی



بیمارستان آموزشی و
درمانی کوثر



با تشکر از حسن توجه شما

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آموزشی درمانی کوثر

۱۴۰۳ مهر



بیمارستان آموزشی و
درمانی کوثر