

بیماری قلبی عروقی:

گروهی از بیماری های مرتبط با هم از جمله بیماری قلبی مزمن، آترواسکلروز، پرفشاری خون، بیماری ایسکمیک قلبی، بیماری عروق محیطی و نارسایی قلبی را شامل می شود. این بیماری ها اغلب با همدیگر دیده می شوند. برآورد می شود 81 میلیون و 100 هزار آمریکایی بزرگسال (یک نفر از سه نفر) حداقل یکی از اشکال بیماری قلبی عروقی را داشته باشد. این بیماری هنوز اولین قاتل مردان و زنان آمریکا است. از هر 3 مرگ یکی به این بیماری نسبت داده می شود. خطر بروز بیماری قلبی عروقی در تمام طول عمر، در مردان آمریکایی دو سوم و در زنان یک دوم است.

عوامل خطر بیماری قلبی عروقی:

دیس لیپیدمی (اختلالات چربی خون)، چاقی (بویژه چاقی شکمی)، پرفشاری خون، دیابت.

عوامل خطر قابل اصلاح:

رژیم غذایی نامناسب، عدم تحرک جسمانی، استرس، استعمال دخانیات، مصرف افراطی الکل

عوامل خطر غیر قابل تغییر:

سابقه خانوادگی، سن و جنس (با افزایش سن مرگ و میر در هر دو جنس بالا می رود. اما جنسیت عاملی برای ارزیابی خطر است. بطوریکه بروز بیماری قلبی عروقی در مردان 44-35 ساله، سه مرتبه بیشتر از میزان بروز در زنان همان سنین است.)، وضعیت قاعدگی (میزان بروز بیماری قلبی عروقی در زنان قبل از یائسگی پایین است. مگر در زنانی که چند عامل خطر داشته باشند).

اهداف:

- رژیم کاملاً سالم مصرف نمایید.
- داشتن وزن مناسب بدنی را هدف بگیرید.
- برای داشتن مقادیر توصیه شده مارکهای چربی خون برنامه ریزی کنید. مارکها شامل:
LDL- HDL - تری گلیسیرید
- داشتن فشار خون طبیعی را هدف بگیرید.
- برای داشتن میزان نرمال قند خون برنامه ریزی کنید.
- از نظر جسمانی فعال باشید.
- از استفاده و مواجهه با دخانیات اجتناب نمایید.

افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی:

- ✓ رژیم غذایی غنی از سبزی ها و میوه جات مصرف نمایید.
- ✓ نان و غلات کامل (سبوس دار) و مواد غذایی پر فیبر انتخاب نمایید. به جای مصرف پلوهای ساده از پلوهای مخلوط با سبزیجات یا حبوبات (عدس پلو، شوید پلو و ...) و از نان های سنتی و سبوس دار مانند بربری، سنگک و تافتون به جای نان های سفید استفاده نمایید.
- ✓ حداقل دوبار در هفته ماهی، بویژه ماهی چرب مصرف نمایید.
- ✓ سعی کنید غذاهای خود را کمتر سرخ کنید خود را به خوردن غذاهای آب پز و بخارپز و یا کبابی عادت دهید. با سرخ کردن مجبور به استفاده از روغن فراوان خواهید بود
- ✓ از مصرف غذاهای پرچرب، سرخ شده، امعا، احشا و غذاهای آماده و کنسرو شده در حد امکان

خودداری شود.

- ✓ گوشت های لخم تهیه و مصرف نمایید و قبل از مصرف، پوست مرغ را بردارید.
- ✓ گوشت های فرآوری شده که غنی از چربی های اشباع و سدیم هستند را محدود کنید.
- ✓ کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس، ژامبون، کوکتل و پیتزا از رژیم غذایی حذف شود.
- ✓ به جای سس مایونز از آبلیمو و ماست و آبغوره و سرکه به مقدار کم و به همراه سبزیجات معطره برای صرف سالاد استفاده کنید.
- ✓ از مصرف نمک اضافی در خوراک ها و استفاده از نمکدان در سر سفره پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف قندهای ساده مثل شکر، قند، شکلات، نوشابه های صنعتی، بستنی، دسرهای شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آبنبات خودداری کنید.
- ✓ وزن، فعالیت جسمانی و کالری دریافتی خود را دنبال کنید.
- ✓ هنگام صرف غذا بشقاب کوچکی انتخاب نمایید.
- ✓ از استعمال دخانیات و مواجهه با آن بپرهیزید.
- ✓ اگر الکل می خورید، رعایت حد اعتدال را از دست ندهید.
- ✓ از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پرتنش خودداری کنید.
- ✓ تحرک جسمانی را به فعالیت های روزانه خود تبدیل کنید.



کد: KH-NC-HE 126

تاریخ تدوین: 1400/02

تاریخ ابلاغ: 1400/02

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

عنوان:

کرونا و بیماریهای ایسکمیک قلبی (IHD)



تهیه و تنظیم: مهدی قره داغی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

درمان کووید 19 خصوصا با ضد ویروس ها ، ریسک مسمومیت قلبی می بایست با دقت کنترل شود.

بیماران کووید 19 با زمینه بیماری قلبی عروقی پیش آگهی ناخوشایندی دارند. بنابراین باید توجه ویژه ای نسبت به مراقبت های قلبی عروقی در حین درمان کووید 19 مبذول داشت.

گزارش ها نشان می دهند که ویروس کووید 19 می تواند میوکاردیت حاد و failure قلبی بدهد. میوکاردیت ناشی از عفونت با این ویروس ها بدون شک سختی و پیچیدگی درمان مبتلایان را افزایش خواهد داد.

طبق تحقیقات انجام یافته، بعضی بیماران ابتدا به دلیل علائم قلبی عروقی به پزشک مراجعه کرده بودند. این بیماران تپش قلب و فشار روی قفسه سینه داشته اند و نشانی از علائم تنفسی از جمله تب و سرفه در آنها نبود، اما بعد مبتلا به کووید 19 تشخیص داده شدند. بنابراین در مبتلایان به کووید 19، بروز علائم قلبی عروقی بالاست، که مرهون پاسخ التهابی سیستمیک و اختلالات سیستم ایمنی در هنگام پیشرفت بیماری است.

منابع:

• مقاله کووید 19 و سیستم قلبی عروقی نویسنده

حسین فرشیدی

<http://nmj.umsha.ac.ir/article-1-1276-fa.html>

<https://iranjournals.nlai.ir/handle/123456789/518028>

آدرس: بیمارستان خاتم الانبیا میانه

تلفن: 52220901-5

- ✓ زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون، کار با اینترنت یا بازی های رایانه ای را کاهش دهید.
- ✓ به جای روغن های جامد و سفت از روغن های نباتی مایع استفاده کنید.
- ✓ - شیر و لبنیات کم چرب یا بی چرب مصرف نمایید.
- ✓ - به جای مصرف آبمیوه ها، مصرف سبزی ها و میوه های تازه را افزایش دهید.

ویروس تاج دار کرونا باعث تحریک و التهاب بدن می شود و این التهاب در مرحله بعد باعث آسیب رسیدن به قلب عروق شده و بدن را در معرض آسیب قلبی قرار می دهد که می تواند خطرناک باشد.

بر اساس تازه ترین تحقیقات، بیش از ۱۴ درصد از بیمارانی که به دلیل عفونت کرونا در بیمارستان بستری می شوند، به عوارض قلبی ناشی از این بیماری مبتلا می شوند. علاوه بر این حدود ۱۳ درصد از بیمارانی که به دلیل ابتلا به این ویروس در بیمارستان بستری می شوند، از پیش به وضعیت های قلبی و عروقی مبتلا بوده اند.

داده های این مطالعه نشان می دهد که حدود ۱۰ درصد از بیماران کرونایی که از پیش به مشکلات قلبی عروقی مبتلا بودند یا افرادی که بعد از ابتلا به کرونا به مشکلات قلبی مبتلا شدند، جان خود را از دست دادند.

افراد مبتلا به بیماری قلبی با افزایش خطر ابتلا به بیماری های جدیدتر کووید ۱۹ و نیز آسیب قلبی روبرو هستند.

تخریب قلبی ناشی از دارو در حین درمان کووید 19 نیز مقوله دیگریست. خصوصا استفاده از داروهای ضد ویروس می بایست کنترل شود.

بسیاری از ضد ویروس ها می توانند سبب ناکارآمدی قلبی ، آریتمی و سایر بیماری های قلبی عروقی شوند. بنابراین در