

آشنایی با روش های خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل سکتة قلبی
گروه هدف این کتاب: جمعیت عمومی و بیماران دیابتی و پرستاران و ماماها و
کارشناسان بهداشت و بهورزان می باشد.

نویسندگان

عهدیه ملکی

دانشجوی دکتری بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی تهران

کارشناس ارشد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر حسن خانی

پزشک عمومی، کارمند مرکز بهداشت شهرستان بجنورد، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دکتر علی طالع

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، پژوهشگر مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک،

پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم،

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر حسن حاج طالبی

پزشک عمومی، پزشک عمومی، مجتمع پزشکی طب سنتی و مدرن حاج طالب

آناهیتا قیانی

کارشناس ارشد شیمی، کارمند سازمان غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دکتر مریم جعفرقلیان

پزشک عمومی، پژوهشگر داوطلب مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی

- مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر

دکتر مریم رزاقی آذر

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، استاد دانشکده علوم پزشکی ایران

رئیس بخش غدد بیمارستان کودکان حضرت علی اصغر (ع) دانشگاه علوم پزشکی ایران،

رئیس مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی

غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با روش‌های خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل سکته قلبی / نویسندگان عهدیه ملکی ... [و دیگران]؛ زیر نظر مریم رزاقی‌آذر.

مشخصات نشر: قایم‌شهر: نشر ونداد، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۹۴ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹-۴۳-۷۰۱۸-۶۰۰-۹۷۸: ۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: نویسندگان عهدیه ملکی، حسن خانی، علی طالع، حسن حاج‌طالبی، آمنه قربانی، مریم جعفرقلیان.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سکته قلبی

موضوع: Myocardial infarction

موضوع: سکته قلبی - تشخیص

موضوع: Myocardial infarction -- Diagnosis

موضوع: سکته قلبی - پیشگیری

موضوع: Myocardial infarction -- Prevention

موضوع: سکته قلبی - بیماران - توانبخشی

موضوع: Myocardial infarction -- Patients -- Rehabilitation

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

موضوع: Self-care, Health

شناسه افزوده: ملکی، عهدیه، ۱۳۵۷ -

شناسه افزوده: رزاقی‌آذر، مریم، ۱۳۲۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ / ۸۱۵ / RC۶۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۲۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۵۸۲۰۶

نویسندگان

عهدیه ملکی، دکتر علی طالع، دکتر حسن خانی
دکتر حسن حاج‌طالبی، آمنه قربانی، دکتر مریم جعفرقلیان

چاپ و نشر

انتشارات ونداد

صفحه آرای و طراحی جلد

کریم علیزاده

شمارگان

۱۰۰۰

قیمت:

۳۰۰۰ تومان

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۰۱۸-۴۳-۹

این کتاب با مشارکت و تاییدیه علمی مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران منتشر شده است. کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به انتشارات ونداد می باشد.

آدرس

استان مازندران، قائم شهر، مجتمع تجاری الماس، واحد ۸۳، انتشارات ونداد

تلفکس: ۰۱۱۴۲۲۷۶۶۸۸

امروزه بیماری های عفونی با کشف آنتی بیوتیک ها، واکسیناسیون و پیشرفت ابزار کشت و شناسائی عوامل بیماری زا اکثراً قابل پیشگیری و درمان هستند. لذا بیماری های غیر واگیر رل بیشتری را در مرگ و میر بازی می کنند. از جمله بیماری های غیر واگیر مهم بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، و دیابت هستند. این بیماری ها معمولاً شخص را تا آخر عمر درگیر کرده و می تواند عوارض مزمن ایجاد کنند. لذا کنترل وضعیت متابولیک بیمار در حد مطلوب بسیار مهم است تا شخص بتواند بدون عارضه زندگی را طی کند. از جمله عوامل خطرزا سندرم متابولیک است. اگر سه مورد از موارد پرفشاری خون، بالا بودن قندخون، بالا بودن ریگلیسرید، پائین بودن HDL (چربی مفید)، چاقی شکمی و مقاومت به انسولین وجود داشته باشد سندرم متابولیک نامیده می شود. سندرم متابولیک عامل خطر برای حوادث قلبی عروقی است. در این بیماری ها مسائل خود مراقبتی اهمیت پیدا می کند. زیرا تغییر شیوه زندگی برای بهبود بیماری، کنترل آن و پیشگیری از عوارض بسیار مهم است. پیشگیری از پرفشاری و یا درمان آن، تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی مناسب روزانه برای از بین بردن سندرم متابولیک بسیار مؤثر هستند. در کتاب های خود مراقبتی حاضر با زبانی ساده این مطالب نوشته شده است. لذا هم مورد استفاده مردم و هم مورد استفاده افرادی است که در شبکه بهداشتی و بیمارستان ها مسئول کنترل بیماران هستند. مطالعه این مطالب در ارتقاء سطح بهداشت کشور می تواند مؤثر باشد و به امید آنکه بتوان از عوارض دراز مدت بیماری های غیر واگیر با بسط آموزش شیوه سالم زندگی جلوگیری کرد. باید

از نویسندگان این کتاب ها که سعی کرده اند مطالب به شیوه ای قابل استفاده برای همه اقشار فراگیرنده تهیه شده و کامل باشد تشکر کرد.

دکتر مریم رزاقی آذر

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران
رئیس بخش غدد، بیمارستان کودکان حضرت علی اصغر (ع) دانشگاه علوم پزشکی ایران،
رئیس مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی
غدد و متابولیسم، پژوهشگاه غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	نام فصول
۵	پیشگفتار
۷	فهرست مطالب
۱۱	فصل اول: خودمراقبتی در انفارکتوس میوکارد (سکته قلبی)
۱۳	مقدمه
۱۴	خودمراقبتی چیست؟
۱۵	محتوای خودمراقبتی
۱۵	عاملیت خودمراقبتی
۱۶	ضرورت خودمراقبتی در بیماران مبتلا به سکته قلبی
۲۱	فصل دوم: آنچه باید درباره سکته قلبی بدانیم
۲۳	کلیاتی درباره دستگاه گردش خون
۲۵	سکته قلبی
۲۵	چه چیزی سبب حمله قلبی می شود؟
۲۷	عوامل خطر در سکته قلبی
۲۸	الف) عوامل خطر غیر قابل تعدیل یا اصلاح
۳۰	ب) عوامل خطر رفتاری

۳۳	(ج) عوامل خطر فیزیولوژیک
۳۹	برخی از عوامل مهم فردی و محیطی در بروز سکته قلبی
۴۲	علائم سکته قلبی
۴۵	در برخورد با یک بیمار سکته قلبی چه باید کرد؟
۴۶	چرا در سکته قلبی باید بلافاصله به بیمارستان مراجعه کرد؟
۴۸	دلایل عدم مراجعه به موقع بیماران دچار سکته قلبی به بیمارستان
۴۹	فصل سوم: راهکارهای کنترل بیماری در بیماران مبتلا به سکته قلبی
۵۱	الف) کاهش وزن
۵۲	ب) ورزش
۵۵	ج) اجرای برنامه غذایی مناسب
۵۷	د) کنترل سطح کلسترول
۶۱	ه) ترک سیگار
۶۲	و) کنترل فشار خون
۶۴	ز) کنترل دیابت و سایر اختلالات قند خون
۶۴	ر) کاهش استرس و عصبانیت
۶۷	فصل چهارم: درمان های عمومی و طبی
۶۹	اهداف و پروتکل های درمان

۷۶	حاملگي و خطرات ناشي از آن
۷۷	فعاليت هاي مجاز و غيرمجاز
۸۵	آموزش هاي خودمراقبتي اختصاصي
۸۹	منابع و مراجع
