



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش: دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-تلفکس
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۳۵

علائم مرحله پیش دیابت:

اگر چه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی ندارد. با این حال ممکن است علائمی همچون تشنگی غیرعادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی زیاد نیز در آن مشاهده شود. علاوه براین، براساس نتیجه آزمایش قند خون هم می توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت:

پراداری:

چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می کند.

پر خوری:

چون سلول ها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی باشد.

پرنوشی:

چون بدن می خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده، جبران کند.

احساس خستگی زیاد:

چون بدن علیرغم پر خوری نمی تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.

تشخیص دیابت:

شما می توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید.

دیابت چیست؟

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته می شود، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشان دهنده ی دو ویژگی پرادراری و پرنوشی در افراد دیابتی می باشد و ملیتوس از کلمه ای لاتین به معنای غسل گرفته شده است که نشان دهنده وجود قند در ادرار افراد دیابتی می باشد. دیابت، بیماری ای است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می گذارد.

گلوکز، قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می کند. همانطور که یک ضبط صوت به باطری نیاز دارد، بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد.

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است؟

۱- غذایی که شما می خورید، جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون می شود.

۲- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می کند.

۳- انسولین کمک می کند گلوکز وارد سلول های بدن شما شود. بدن باسوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست می آورد.

پانکراس غده ای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد. این غده با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می کند. انسولین همانند کلیدی است که درب های ورود قند به سلول را باز می کند.

این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می دهد. اما در بدن فرد دیابتی انسولین ساخته نمی شود و یا به طور صحیح عمل نمی کند. در نتیجه گلوکز نمی تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش می یابد. افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می کند.

انواع دیابت:

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

◀ دیابت نوع ۱

◀ دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱:

۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا، گلوکز دریافت می کند اما گلوکز نمی تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

دیابت نوع ۲:

۹۰-۹۵ درصد کل موارد دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی نماید. زیرا سلول ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می کنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



● Glucose ◡ Glut-4 ● Insulin ✓ Insulin receptor

عوامل خطر دیابت نوع ۲:

- ◀ چاقی و اضافه وزن
- ◀ سابقه خانوادگی دیابت
- ◀ سن بالای ۴۵ سال
- ◀ سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- ◀ سابقه ابتلاء به دیابت بارداری
- ◀ بالا بودن چربی خون و فشار خون
- ◀ کیست های متعدد تخمدان

مرحله پیش دیابت:

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود.

در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود. هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه تاکید می کنند. پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می شود.

DIABETES



مرحله دو:

یکی از موارد زیر را مصرف و پانزده دقیقه صبر کنید:

◀ حدود ۳ تا ۴ حبه قند (۱۵ گرم)

◀ نصف لیوان آب میوه

◀ یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار نمایید و زمانی که قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید.

مرحله سه:

اگر به علائم افت قند خون بی تفاوت باشید دچار افت قند خون شدید می شوید و هشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام بقدری بی قرار میشوید که هر گونه کمکی را رد می کنید اگر بیهوش شوید فرد دیگری باید وارد عمل شود، نمی توانید چیزی بخورید یا بنوشید اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود. مطمئن ترین راه، دریافت گلوکاگون تزریقی است.

نکته مهم: برای پیشگیری از افت قند خون، خوردن میان وعده هارا هرگز فراموش نکنید.



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و افت قند خون چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۴

علائم اولیه افت قند خون عبارتند از:

- بی قراری
- لرزش
- گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند:

برآشفستگی، احساس اندوه، عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد. تشخیص علائم اولیه افت قند خون اغلب دشوار است. اگر به دفعات دچار افت قند خون می شوید، به ویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بدین ترتیب در معرض افت قند خون شدید قرار گیرید.

درمان افت قند خون:

مرحله یک:

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید، علائم را جدی بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید. اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود. بهتر است قند همیشه همراه خود داشته باشید، در این حالت از مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود.



آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

باتوجه به بعضی علائم می توانید به این سوال پاسخ دهید:

- آیا لباس یا ملافه خوابتان نمناک بوده است؟
- آیا در خواب کابوس دیده اید؟
- آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟
- اگر پاسخ هایتان بله است بهتر است قند خونتان را ۲-۳ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید:

غذا، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید. واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قند خون متفاوت است، بنابراین بهتر است نشانه های بدن خود را بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افت قند خون ف اندازه گیری قند خون است.



افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید.

افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته می شود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدیدتر در قند خون کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر رخ می دهد.

به طور میانگین، دیابتی های نوع ۱ هفته ای یک یا دو بار دچار افت قند خون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع ۲ بسیار کمتر اتفاق می افتد. در افراد غیر دیابتی، بدن قبل از اینکه قند خون خیلی پایین بیاید ترشح انسولین را متوقف می کند، اما در افراد دیابتی به ویژه آنهاییکه انسولین دریافت می کنند، کنترلی در آزادسازی انسولین دریافتی وجود ندارد.

علل بوجود آورنده افت قند خون:

- تزریق انسولین زیاد
- فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات
- دریافت غذا با تاخیر
- مصرف الکل با معده خالی

انسولین کارش را که همان پاکسازی قند از خون است، حتی اگر منجر به افت قند خون شود انجام می دهد. افت قند خون معمولاً قبل از وعده های غذایی، بعد یا در حین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قند خون می شود.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

پر فشاری خون (هیپرتانسیون) چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینہ پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

۲- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم میکند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و درباره این موارد هم مشاوره کنید.

۳- استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیاد نه نگویند. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصاً زمانی که می بینید مدت‌ها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشد. بارها دیده شد افراد تحت رژیم درست زمانی که پته اثرگذاری نزدیک می شوند شکیبایی خود را از دست می دهند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سالهاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبایی باشید.

۵- وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است بهتر است خود را برای طرح سوالات خود و پاسخ سوالات پزشک آماده کنید. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر میشود.

◀ هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید پرسید یادداشت کنید.
◀ هر علامتی که برایتان غیرعادی بوده یادداشت کنید. بندرت فشارخون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب می باشد پزشک ممکن است از علائمی مانند درد سینه یا تنگی نفس بپرسید. در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییر در درمان داروئی بگیرد.

◀ اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی از فشار خون بالا، جریبی خون بالا، سکته مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.

◀ لیست داروهای خود را، چه داروهای قلبی و غیر قلبی همراه داشته باشید.
◀ در صورت امکان کسی را از بستگان (ترجیحاً کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) همراه خود داشته باشید.

گاهی یادآوری همه نکات برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را به یاد بیاورد.

پرفشاری خون (هیپر تانسیون)

فشار خون نیروی است که خون بر دیواره رگهائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگتر (فشار سیستولیک نامیده می شود) و وقتی که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دو، (فشار دیاستولیک نام دارد و درحقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است).) اعلام پرفشاری خون ممکن است با سردرد، یبوست، خستگی، خونریزی از بینی یا طپش قلب خود را نشان دهد.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش پرفشاری خون	۱۳۹-۱۲۰	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۰۰ یا بالاتر	

عوامل خطر برای پرفشاری خون کدامند؟

- سن
- نژاد
- سابقه خانوادگی
- چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد. برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.
- عدم فعالیت فیزیکی
- سیگار / تنباکو
- غذاهای پر نمک: خوردن غذاهای پر نمک موجب نگر داشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه

مصرف الکل

استرس

برخی شرایط مزمن: بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پرفشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پرفشاری خون همراه است.

برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه اقداماتی موثر است؟

۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبذ غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل: میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید.

سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید مانند کشمش زردآلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خود کم کنید:

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید، نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن لپت ترشی که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگه دارید:

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پایین می آورد.

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید:

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پایین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید:

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید، شما تعلق به یک خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند و ارزش

قائلند. درحالی که می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید. پس فعلا نه سعی کنید از راهنمایی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید.

۶- استرس را مدیریت کنید:

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار اینها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.

۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید:

در سن میان سالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری کنید. از ۵۰ سالگی هر سال در صورتی که در مرز پرفشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار خود را کنترل کنید.

۸- از طب مکمل هم سود ببرید:

اگرچه رعایت رژیم غذایی و تحرک فیزیکی در کاهش فشار خون مهم ترین اقدامات هستند اما بعضی از روش های قابل وصول در هر محیط که به عنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز مفید هستند. استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر می توانند موثر باشند. اگر داروهایی مصرف می کنید با پزشک خود در میان بگذارید. زیرا تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی به وجود می آورند که می تواند کشنده باشد.

برای بیماری که دچار پرفشاری خون است چه توصیه و آموزش

هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

۱- داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرصها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید پرسید.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

ضربان ساز یا پیس میکر چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را باگوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۱

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار خود مشورت کنید اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید ، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. این تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشور های علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید .

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید برای مثال:

باتری ضربان ساز من تا چند سال کار می کند؟

.....

.....

.....

.....

آیا من می توانم دوش بگیرم و به حمام بروم؟

.....

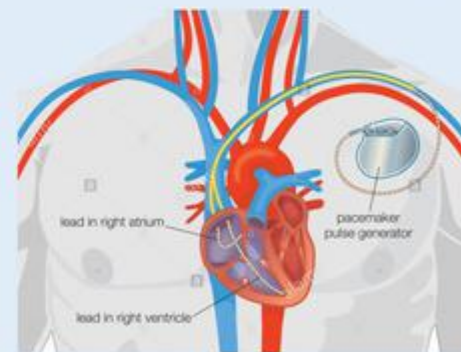
.....

.....

.....

ضربان ساز چیست؟

ضربان ساز دستگاه کوچکی می باشد که به قلب شما کمک می کند تا ضربان منظم تری داشته باشید این دستگاه این عمل را از طریق وارد کردن یک محرک الکتریکی کوچک (که به کنترل ضربان قلب کمک می نماید) انجام می دهد پزشک شما ضربان ساز شما را در زیر پوست قفسه سینه شما (درست در زیر استخوان ترقوه) تعبیه می کند این دستگاه از طریق سیم های نازکی به قلب شما متصل می شود.



شما ممکن است جهت انقباض و پمپ کردن خون کافی، نیاز به ضربان ساز داشته باشید تا بدن شما خون، اکسیژن و غذای کافی را دریافت نماید برخی از افراد برای مدت کوتاهی نیاز به ضربان ساز دارند (مثلاً پس از حمله قلبی) و ممکن است از نوعی که در خارج از بدن قرار داده می شود، استفاده کنند باتری این نوع ضربان ساز را می توان به کمربند متصل نمود.

بایک ضربان ساز قلب شما مثل سابق ضربان پیدا می کند. امروزه با وجود ضربان سازها بسیاری از بیماران دچار مشکل ضربان قلب، از زندگی طبیعی و کاملی برخوردار خواهند بود.

در چه مواقعی نیاز به استفاده از چنین دستگاهی وجود دارد؟

- قلب شما ضربان بسیار آهسته یا بسیار سریعی دارد.
- قلب شما ضربان منظمی ندارد.
- یک انسداد (بلوک) در مسیرهای الکتریکی قلب وجود دارد.

این دستگاه چگونه کار میکند؟

- جهت پمپ کردن صحیح خون ضربان ساز از باتری هایی جهت فرستادن پیامهای الکتریکی به قلب استفاده می کند.
- ضربان ساز از طریق یک یا دو سیم به قلب شما متصل می شود مقدار اندکی الکتریسیته که شما آن را حس نمی کنید، از طریق سیم به قلب شما وارد می شود.
- ضربان ساز تنها زمانی کار میکند، که نیاز به آنها باشد، زمانی که ضربان قلب شما بسیار سریع، بسیار تند یا نامنظم است، ضربان ساز به کار می افتد.

من با ضربان ساز خود چگونه زندگی کنم؟

- نبض خود را چک کنید و آن را بر اساس روشی که پزشک شما شرح می دهد، ثبت کنید.
- پزشک هر سه تا ۶ ماه یک بار، ضربان ساز شما را چک می کند باتری ضربان ساز شما ۵ تا ۸ سال کار میکند، زمانی که باتری تمام شود، شما جهت جایگزینی آن نیاز به جراحی کوچکی دارید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- اگر دچار مشکل تنفسی شده یا وزنتان اضافه شد و یا اگر درمچ یاساق پا دچار تورم شدید، و یا غش کرده، سیاه و کبود شدید و یا سرگیجه پیدا کردید، حتماً به پزشک خود اطلاع بدهید.
- دستورات پزشک خود را پیگیری کنید و به موقع ملاقات های پزشکی خود را انجام دهید.
- یک کارت شناسایی همراه خود داشته باشید تا دیگران هم بدانند که شما ضربان ساز دارید.
- به دندانپزشک یا پزشکان دیگر خود بگویید که ضربان ساز دارید. ممکن است برخی از تجهیزات پزشکی عملکرد ضربان ساز را تحت تاثیر قرار دهند.
- به نگهبان های فرودگاه در مورد ضربان ساز خود اطلاع بدهید.
- مایکروفر خستگی، دستگاه های الکتریکی، اکثر تجهیزات نوری مغازه ها و خانه ها، ضربان ساز را تحت تاثیر قرار نمی دهند.

آیا می توانید از موبایل یا اجاق مایکروفر استفاده کنید

در حالی که دارای ضربان ساز هستید؟

- اجاق های مایکروفر، بخاری برقی، کنترل تلویزیون یا سایر وسایل معمول در منزل، ضربان ساز را تحت تاثیر قرار نمی دهند.
- همچنین اگر شما اقدامات زیر را انجام می دهید، می توانید از موبایل هم استفاده کنید.
- موبایل را در گوش سمت مقابل محل قرار گیری ضربان ساز بگیرید.
- زمانی که موبایل روشن است، آن را دست کم ۱۵ سانتی متر دورتر از ضربان ساز بگیرید. برای مثال موبایل را در جیب سینه ای سمتی که ضربان ساز قرار دارد، قرار ندهید.

آیا من می توانم به ضربان ساز اهمیتی ندهم؟

- اکثر افراد دارای ضربان ساز، عمر طبیعی دارند.
- زمانی که پزشک اجازه دهد، شما می توانید فعالیت جسمانی داشته باشید.
- احتمالاً برای شما یک تست ورزش انجام می شود تا پزشک شما قادر باشد به شما بگوید چه میزان فعالیت جسمانی و چه نوع از آن برای شما ایمن می باشد.
- بسیاری از ضربان سازها اجازه افزایش ضربان قلب همراه با فعالیت جسمانی را می دهند.
- شما می توانید رابطه جنسی داشته باشید.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید

TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

آنژیوگرافی کرونری چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶

WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۳

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

◀ یک پزشک یا پرستار فشار مستقیمی را بر روی محل وارد شدن کاتتر به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر وارد می کند تا مطمئن شود که خونریزی داخلی وجود ندارد.

◀ از شما درخواست می شود که به آرامی چند ساعت به پشت دراز بکشید. اگر کاتتر گذاری از طریق رگ بازو صورت گرفته باشد، شما نیاز به دراز کشیدن ندارید.

◀ شما به اتاق بخش بستری بیمارستان یا اتاق بخش مراقبت های ویژه کرونری (CCU) خود بر می گردید.

◀ ممکن است به علت دراز کشیدن به پشت یا در محل وارد شدن کاتتر احساس درد کنید.

◀ پزشک شما در مورد نتایج آنژیوگرافی با شما گفتگو خواهد کرد.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

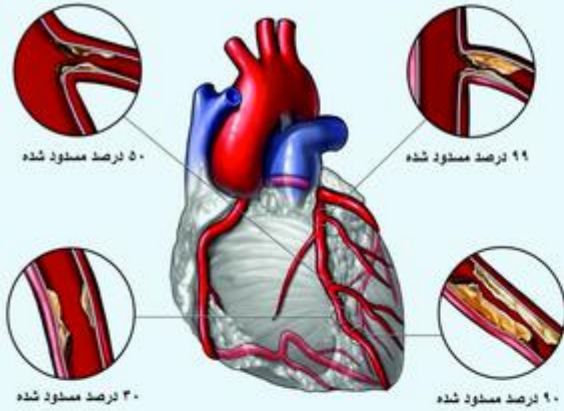
با پزشک، پرستار خود مشورت کنید، اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکنه مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند، ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است. شما می توانید از کتابچه ها و بروشور های علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعد خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

من چقدر در بیمارستان می مانم؟

آیا من نیاز به جراحی دارم؟



سرخرگهای شما و همچنین تعداد و شدت آنها در صورت وجود، نشان می دهد و مشخص می کند که برای آنها چه باید بکنیم. اگر گرفتگی وجود داشته باشد ممکن است شما دارو مصرف کنید، و یا بسته به تعداد رگهای درگیر، شدت گرفتگی و محل دقیق قرار گرفتن تنگی ممکن است تحت روش های درمانی کرونری از طریق پوست (PCI) مانند آنژیوپلاستی یا استنت یا جراحی باز قلبی قرار بگیرید. کاتتر (لوله) از طریق سرخرگ انورت وارد سرخرگ کرونری می شود.

ممکن است من چه احساسی داشته باشم؟

- ▶ اندکی فشار در هنگام وارد شدن کاتتر.
- ▶ به ندرت اندکی احساس ناراحتی در قفسه سینه با وارد شدن مایع.
- ▶ احساس نیاز به ادرار کردن.
- ▶ به ندرت احساس تهوع.
- ▶ اگر تصویری از حفره پمپ کننده اصلی قلب تهیه شود (که $\frac{1}{3}$ آنژیوگرافی ها تهیه می شود) ممکن است شما احساس گر گرفتگی از سرتا پا نمایید که به مدت ۲۰ ثانیه متعاقب مصرف مایع به طول می انجامد.

پس از آنژیوگرافی چه اتفاقی رخ می دهد؟

- ▶ کاتتر خارج می شود.

▶ شما بر روی یک میز کنار دوربین و سایر تجهیزات دراز می کشید.

▶ پزشک منطقه ای را بر روی کشاله ران یا بازوی شما بی حس کرده و یک لوله (کاتتر) را داخل سرخرگ شما کرده و به قلب شما می راند. این امر بیش از یک نمونه گیری خون درد ندارد.

▶ مایع مخصوص از طریق کاتتر رانده می شود تا سرخرگ ها به شکل مطلوبی در عکسبرداری با اشعه ایکس دیده شوند.

▶ تصاویر اشعه ایکس متعددی با حرکت مایع در سرخرگ گرفته می شود.

▶ ممکن است از شما خواسته شود که نفس خود را نگه دارید یا سرفه کنید.

▶ با بررسی تصاویر اشعه ایکس، پزشک هرگونه مشکل موجود در سرخرگهای شما را تشخیص می دهد.

▶ در صورت تمایل شما می توانید در طول و پس از زمان عمل، تصاویر اشعه ایکس را ببینید.

در طول آنژیوگرافی شما بیدار هستید و دستورات پزشک را انجام می دهید.

آنژیوگرافی یک نوع تست با استفاده از اشعه ایکس است که تنگی



آنژیوگرافی کرونری چیست؟

چرا من به آنژیوگرافی نیاز دارم؟

سرخرگهای کرونری، خون و اکسیژن مورد نیاز عضله قلبی را تامین می کنند. ممکن است این سرخرگ ها متعاقب تجمع کلسترول، سلولها یا سایر موارد دچار تنگی شوند. این امر سبب کاهش جریان خون به قلب شما می شود. اگر یک لخته خون تشکیل شود و به طور کامل جریان خون از خلال سرخرگ را دچار انسداد سازد، حمله قلبی رخ می دهد.



آنژیوگرافی کرونری یک تست ویژه با استفاده از اشعه ایکس می باشد که جهت مشخص نمودن محل و میزان انسداد سرخرگهای کرونری صورت می گیرد. آنژیوگرافی به پزشک شما کمک می کند تا بررسی نماید که آیا شما نیاز به درمان هایی نظیر آنژیوپلاستی، جراحی بای پس کرونری یا درمان دارویی دارید یا خیر؟

استفاده از آنژیوپلاستی در همه انواع انسداد ضروری نمی باشد گاهی آنچه ما بدان نیاز داریم صرفاً استفاده از دارو و همچنین کاهش فشار خون مصرف رژیم سالم غذایی، قطع مصرف سیگار، فعالیت جسمانی مناسب و کاهش کلسترول خون می باشد.

در طول آنژیوگرافی چه اتفاقی رخ میدهد؟

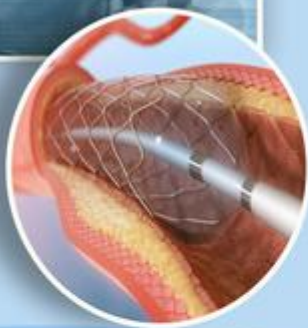
- ▶ ممکن است جهت آرام بخشی به شما دارو داده بشود اما شما همچنان بیدار هستید.
- ▶ شما به بخش کت لب بیمارستان می روید.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

آنژیوپلاستی کرونری چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۲

تقریباً همواره می بایست یک شب را جهت استراحت در بیمارستان سپری کنید گاهی اقامت بیشتری هم مورد نیاز است.

خطر اندکی برای ایجاد لخته در داخل استنت و در نتیجه انسداد جریان خون سرخرگ وجود دارد، پزشک شما جهت پیشگیری از این امر برای شما اسپیرین، کلوپیدوگرل (پلاویکس)، اسویکس و... (یا سایر داروها را تجویز خواهد کرد. مصرف این داروها تا زمان توصیه شده توسط پزشک ضروری است.

از برداشتن وزنه سنگین یا فعالیت جسمانی شدید در ۱-۲ روز اول پس از عمل خودداری کنید تا سوراخ موجود در دست یا پای شما بهبود یابد.

در مورد عوامل خطرزای قلبی عروقی خودتان که باید آنها را اصلاح کنید، آموزش لازم را ببینید.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید، اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید برای مثال:

آیا من دوباره به آنژیوپلاستی نیاز دارم؟

.....

.....

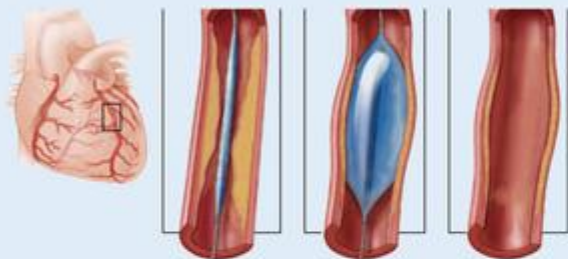
.....

آیا ممکن است همه چیز به خوبی پیش نرود؟

.....

.....

.....



Deflated balloon in artery
Inflated balloon compresses plaque against artery walls

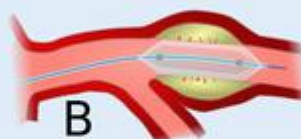
آیا آنژیوپلاستی با درد همراه است ؟

- ❖ خیر ، آنژیوپلاستی سبب درد بسیار کمی می شود. پزشک ، محلی که کاتتر وارد می شود را بیحس می کند ، ممکن است هنگامی که کاتتر وارد می شود ، شما اندکی احساس فشار کنید .
- ❖ شما بیدار و هوشیار هستید اما ممکن است جهت آرامش بیشتر به شما دارو داده شود. ممکن است آنژیوپلاستی از ۳۰ دقیقه تا چندین ساعت بسته به نوع انسداد و تعداد انسدادها به طول انجامد .
- ❖ ممکن است محل وارد شدن کاتتر زخمی شود و کبود شدگی نیز شایع است ، اگر متوجه خونریزی یا افزایش درد یا تورم بشوید ، به پزشک خود اطلاع دهید .

پس از آنژیوپلاستی چه می شود؟

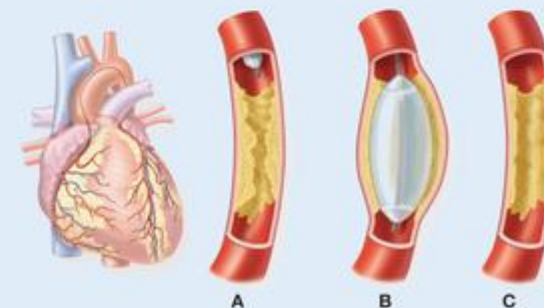
- ❖ زمانی که کاتتر از دست یا پای شما خارج می شود ، یک پرستار یا پزشک معمولاً فشار مستقیمی را به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر بر روی محل وارد شدن کاتتر جهت اطمینان از عدم خونریزی داخلی وارد می کند .
- ❖ اگر آنژیوپلاستی از طریق پا صورت گرفت ، شما برای چند ساعت به آرامی به پشت می خوابید و پزشک یا پرستار شما را از لحاظ علائم خونریزی یا درد قفسه سینه بررسی می کند. اگر آنژیوپلاستی از طریق دست صورت گیرد، شما نیاز به خوابیدن در بستر ندارید .

- ۲- یک لوله نازک پلاستیکی (کاتتر) به داخل سیستم سرخرگی رانده می شود تا به سیستم سرخرگ کرونری (قلبی) برسد .
- ۳- از طریق مشاهده در یک صفحه خاص اشعه ایکس ، پزشک می تواند کاتتر را داخل سرخرگ جابه جا نماید. سپس یک سیم بسیار نازک به داخل محل انسداد رانده می شود ، در روی این سیم یک کاتتر با یک بادکنک نازک و قابل اتساع درانتها ، به داخل محل انسداد رانده می شود
- ۴- بادکنک (بالون) متسع می شود و پلاک را به کناره ای رانده و سرخرگ را تحت فشار قرار میدهد تا باز شود و خون به شکل آسانتری جریان پیدا کند . این عمل را بیش از یک بار می توان انجام داد .
- ۵- در برخی از افراد یک لوله سیمی تحت عنوان استنت که به شکل محکم روی یک بادکنک خاص قرار دارد به داخل محل دچار انسداد رانده می شود .
- ۶- با متسع کردن بادکنک ، استنت در مقابل دیواره های سرخرگ باز می شود . استنت در محل خود قفل می شود و به باز بودن سرخرگ کمک می کند .
- ۷- بالون و کاتترها بیرون آورده می شوند ، اکنون سرخرگ باز بوده و قلب شما خون مورد نیاز خود را دریافت می کند .



آنژیوپلاستی کرونری چیست؟

ممکن است سرخرگهای شما متعاقب رسوب کلسترول در سلولها و سایر مواد دچار گرفتگی شوند. این امر سبب کاهش جریان خون به قلب شده و در نتیجه احساس ناراحتی در قفسه سینه رخ میدهدگاهی ممکن است یک لخته خون به شکل ناگهانی ایجاد شده و یا بدتر گردیده و به طور کامل جریان خون را قطع نماید که این امر منجر به حمله قلبی می شود آنژیوپلاستی سبب باز شدن سرخرگها دچار انسداد شده و جریان خون رابه عضلات قلب برمی گرداند .



آنژیوپلاستی یک روش مداخله کرونری از طریق پوست (PCI) می باشد (و نه یک روش جراحی)، که از طریق یک سوراخ کوچک در سرخرگ پا یا دست صورت گرفته و از طریق بادکردن یک بادکنک کوچک موجود در سر کاتتر ، سرخرگ قلبی دچار انسداد را باز می سازد .

چرا من نیاز به آنژیوپلاستی دارم؟

ممکن است افراد دچار انسداد در سرخرگهای قلبی ، چنانچه احساس ناراحتی زیادی در قفسه سینه بکنند به انسداد سرخرگهای قلبی ، آنها را در معرض خطر حمله قلبی یا مرگ قرار بدهد، نیاز به آنژیوپلاستی پیدا کنند سالانه افراد بسیار بیشتری تحت آنژیوگرافی کرونری قرار میگیرند .

چگونه آنژیوپلاستی انجام می شود؟

- ۱- پزشک ناحیه ای کوچک در کتف یا مچ دست را بیحس کرده و یک لوله کوچک رابه داخل سرخرگ می راند . این امر دردی بیش از گرفتن خون برای یک آزمایش خون ندارد .

نارسایی قلب را نارسایی احتقانی قلب (CHF) نیز می‌نامند. بیماری نارسایی قلب علل متفاوتی دارد و گاهی اوقات علت اصلی آن یافت نمی‌شود. بعضی از افراد مبتلا به نارسایی قلب، علائم کمی از خود نشان می‌دهند.

نارسایی قلب چیست؟

نارسایی قلب به معنای بی‌کفایتی قلب در پمپ کردن خون است. نارسایی قلب به معنای ایست کار قلب یا حمله قلبی نیست (البته افرادی که مبتلا به نارسایی قلب هستند، اغلب سابقه حمله قلبی در گذشته داشته‌اند).

نارسایی قلب را نارسایی احتقانی قلب (CHF) نیز می‌نامند. احتقان به معنی تجمع مایعات در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب است. علایم نارسایی قلبی در طول هفته‌ها و ماه‌ها متعاقب ضعیف‌تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ایجاد می‌شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب (بطن چپ) می‌شود.

نارسایی قلب معمولاً در سمت چپ قلب رخ می‌دهد.

نارسایی قلب ممکن است در اثر اختلال سمت راست یا سمت چپ و یا هر دو سمت قلب رخ دهد. معمولاً نارسایی قلب در سمت چپ قلب رخ می‌دهد. سمت چپ قلب قدرتمندتر بوده و خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند. دهلیز چپ قلب، خون را از ریه‌ها تحویل گرفته و آن را به بطن چپ می‌فرستد و از آنجا خون وارد گردش خون عمومی بدن می‌شود. اگر بطن چپ قلب، ضعیف شود و نتواند خون دریافتی را کاملاً به جلو پمپ نماید، خون به سمت عقب و به داخل ریه‌ها پس می‌زند. وقتی که بطن چپ نتواند به درستی منقبض شود، نارسایی سیستولی قلب روی می‌دهد. در نارسایی سیستولی قلب، با هر ضربان قلب مقادیر کافی خون به سراسر بدن پمپ نمی‌شود. وقتی که دیواره‌های عضلانی قلب سفت می‌شوند و نمی‌توانند به حد کافی شل (ریلکس) شوند، نارسایی دیاستولی رخ می‌دهد. در نارسایی دیاستولی، قلب سفت شده و نمی‌تواند در بین انقباضات از خون کافی پر شود.

در هر دو حالت (نارسایی سیستولی و نارسایی دیاستولی) خون وارده شده به سمت چپ قلب به سمت عقب یعنی به داخل بافت ریه پس می‌زند. وقتی که تجمع خون در رگ‌های کوچک ریه‌ها (مویرگ‌ها) به نقطه بحرانی رسید، خون به داخل کیسه‌های هوایی (آلوئولها) نشت کرده و احتقان ریوی ایجاد می‌شود. این تجمع خون که موسوم به "ادم ریوی" می‌باشد، تنفس را دشوار می‌کند.

نارسایی قلبی در سمت راست قلب

بیماری نارسایی قلب ممکن است سمت راست قلب را نیز متاثر کند. نارسایی سمت راست قلب به دلیل بیماری ریوی یا در نتیجه نارسایی سمت چپ قلب اتفاق می‌افتد. سمت راست قلب، خون برگشتی از بدن را دریافت می‌کند و آن را به داخل ریه‌ها پمپ می‌کند تا اکسیژن‌ده شود. ممکن

است سمت راست قلب توسط فشار برگشتی ناشی از نقص بطن چپ آسیب ببیند. وقتی که توانایی سمت راست قلب برای پمپاژ خون، کاهش می‌یابد، خون به سمت عقب یعنی به داخل سیاهرگ‌ها برمی‌گردد و باعث تورم بافت‌ها و اعضای بدن می‌شود.

این نوع ادم ناشی از نارسایی قلبی سمت راست بیشتر در ساق‌ها، مچ پاها و پاها دیده می‌شود. سیاهرگ‌های گردن نیز ممکن است در اثر این نوع نارسایی قلبی متورم شوند. اندام‌های شکمی بویژه کبد و حفره شکمی که شامل روده‌ها می‌باشد نیز ممکن است بزرگ و حساس شوند که باعث می‌شوند شما احساس تهوع یا پری شکمی نمایید.

علت نارسایی قلب چیست؟



نارسایی قلب به علت فشار خون بالا، آریتمی یا دیابت رخ می‌دهد

بیماری نارسایی احتقانی قلب علل متفاوتی دارد. گاهی اوقات علت اصلی آن یافت نمی‌شود. شایعترین علت نارسایی قلب در زیر لیست می‌شود:

- نارسایی قلب گاهی به علت بیماری شریان کرونری (تنگی عروق خون دهنده به قلب) رخ می‌دهد، اغلب افرادی که نارسایی قلب دارند قبلاً دچار حمله قلبی شده‌اند.
- مشکلات عضله قلب (کاردیومیوپاتی) نیز از علل نارسایی قلب است.
- فشار خون بالا (هیپرتانسیون) نیز می‌تواند منجر به نارسایی قلب شود.
- مشکلات هرکدام از دریچه‌های قلب نیز باعث بیماری نارسایی قلب می‌شود.
- نارسایی قلب گاهی به علت ضربان غیرطبیعی قلب (آریتمی) رخ می‌دهد.
- مواد سمی (مثل مصرف الکل) نیز یکی از علل نارسایی قلب است.
- بیماری مادرزادی قلبی (مشکل قلبی که از بدو تولد وجود داشته است) نارسایی قلب به علت دیابت و یا مشکلات تیروئیدی نیز رخ می‌دهد.

علائم نارسایی قلب چیست؟



یکی از علائم نارسایی قلب سرفه و خس خس سینه به صورت مزمن است

بعضی از افراد مبتلا به نارسایی قلب، علائم کمی از خود نشان می‌دهند. در زیر علائمی که ممکن است در افراد مبتلا به نارسایی قلب دیده شود، ذکر شده است:

- تنگی نفس (خصوصاً زمان راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها یا فعالیت)
- تنگی نفس هنگام دراز کشیدن نیز از نشانه‌های نارسایی قلب است
- کاهش اشتها
- تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می‌شود.
- خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن) نیز می‌تواند یکی از علائم بیماری نارسایی قلب باشد.
- تورم پا
- تورم شکم یا احساس پری در شکم
- ضربان قلب سریع یا نامنظم
- افزایش وزن ناگهانی (۵ درصد یا یک کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی)
- سرفه و خس خس سینه به‌طور مزمن نیز می‌تواند یکی از نشانه‌های نارسایی قلب باشد.
- تهوع

در صورت بروز هر یک از این علائم مربوط به بیماری نارسایی قلب به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً اگر سابقه بیماری قلبی دارید.

تشخیص بیماری نارسایی قلب



از راههای تشخیص بیماری نارسایی قلب، دادن آزمایش خون و گرفتن نوار قلب است. پزشک سوالاتی در مورد علائم بیماری و سابقه پزشکی از بیمار می‌پرسد. سپس بیمار را معاینه می‌کند و ممکن است تست‌ها و آزمایشات زیر را درخواست کند:

- آزمایش خون
- آزمایش ادرار
- عکس قفسه سینه
- نوار قلب (ECG)
- اکوکاردیوگرام قلب
- رادیونوکلید و نتریولوگرافی

یکی از راههای تشخیص نارسایی قلب، گرفتن نوار قلب است. در واقع نوار قلب فعالیت الکتریکی قلب را ضبط می‌کند. به وسیله نوار قلب می‌توان مشکلات ریتم قلب یا برخی از آسیبها و نارسایی های قلبی را تشخیص داد. در اکوکاردیوگرام قلب، پزشک می‌تواند به وسیله امواج صوتی شکل قلب را ببیند. در این تست پزشک می‌تواند چگونگی پمپاژ قلب وضعیت دریچه های قلبی و برخی دیگر از مشخصات قلب را بررسی کند.

از دیگر راههای تشخیص نارسایی قلب رادیونوکلید و نتریولوگرافی است. در رادیونوکلید و نتریولوگرافی، مقدار خیلی کمی از ماده رادیواکتیو به داخل خون تزریق می‌شود. این ماده به سمت قلب حرکت می‌کند. به وسیله دوربین مخصوصی پزشک می‌تواند پمپاژ قلب را مشاهده کند. ماده رادیواکتیوی که در این تست استفاده می‌شود بی‌ضرر است و پس از اتمام تست، به‌طور کامل از بدن دفع می‌شود.

درمان نارسایی قلب

در درمان نارسایی قلب اولین قدم، برطرف کردن علل زمینه ای است. کنترل فشار خون بالا در مراحل اولیه میتواند منجر به برگشت نارسایی قلب شود. اصلاح دریچه های قلب در هنگامی که عارضه غیر قابل برگشت قلبی ایجاد نشده باشد اغلب منجر به بهبود کامل بیماری نارسایی قلب می شود.

در بیماران مبتلا به سکته های قلبی، پیشگیری از سکته های مجدد از تشدید نارسایی قلبی و تخریب بیشتر عضلانی جلوگیری می نماید. کنترل عوامل خطر ساز در این زمینه حائز اهمیت می باشد.

درمان دارویی نارسایی قلب

نارسایی قلب در مواردی که غیر قابل برگشت شده باشد، نارسایی معمولاً پیشرفت کننده بوده و درمانهای دارویی برای کاهش سرعت پیشرفت نارسایی قلب و یا توقف آن مورد استفاده قرار می گیرد. مهار کننده های آنژیوتانسین (کاپتوپریل، انالاپریل، لوزارتان و...)، داروهای مهار کننده سمپاتیک (کارودیلول، متوپرولول، ...) و اسپرینولاکتون در کنترل پیشرفت نارسایی قلب و افزایش طول عمر بیماران بسیار مفید می باشند.



نارسایی قلب در مواردی که غیر قابل برگشت شده باشد از درمانهای دارویی استفاده می شود. داروهای دفع کننده مایعات (فوروزماید)، گشادکننده های وریدی (نیترات ها) و داروی های افزایش دهنده قدرت عضلانی (دیگوکسین) برای کاهش علائم نارسایی قلب کاربرد دارند. داروهای ضد آریتمی و استفاده از دفیبریلاتور داخل بطنی (ICD) نیز گاهاً برای درمان نارسایی قلب لازم می شود.

در موارد نارسایی شدید قلب استفاده از پیس میکروهای سه حفره ای ویژه با ایجاد هماهنگی در انقباض عضلانی قلب، در صورت استفاده در بیماران کمک شایانی به رفع علائم نارسایی قلب کرده و احتمالاً باعث افزایش طول عمر بیماران می شود. نهایتاً در مواردی که نارسایی قلب

توسط روشهای دارویی و موارد مطرح شده قابل کنترل نمی باشد، پیوند قلب تنها گزینه موجود می باشد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنیم؟

- هرگاه تنگی نفس داشتید یا در پاها و قوزکها دچار تورم شدید باید با پزشکتان تماس بگیرید. همچنین اگر در طول یک تا دو روز ۵-۳ پوند (هر پوند معادل ۴۵۰ گرم است) وزن اضافه گردید باید با او تماس بگیرید.
- برای اینکه وزن خود را مرتب چک کنید لازم است تا هر روز صبح قبل از ادرار کردن و پس از اینکه چیزی خوردید خود را وزن کنید.
- شما باید هر گاه سؤالی در مورد بیماری نارسایی قلب و وضعیت خود یا داروهایتان دارید با پزشکتان تماس بگیرید.



تندرست و سلامت باشید.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

پیشگیری از ابتلا به فشار خون چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزیننه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزشی ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۳۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۰

۶- چای ، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.

۷- از مصرف نمک و غذاهای پر ادویه بپرهیزید . به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک ، ادویه جات مفید (زرد چوبه ، دارچین و...) ، پودر سیر ، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

۸- مصرف گوشت قرمز ، و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده ، یا بخار پز استفاده کنید.

۹- مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی ویا به صورت خام ، مثلا نصف پیاز در روز و یک حبه سیر رنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید.

۱۰- موادی مثل کره ، خامه ، مارگارین ، دنبه ، سس ها و روغن جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن کنجد و روغن ماهی استفاده کنید.

۱۱- مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.



۲- مصرف فرآورده های لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.



۳- مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار به خصوص حاوی سبوس جو دوسر مثل نان سنگ استفاده کنید.

۴- مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک و شیرینی را محدود یا حذف کنید.

۵- از مصرف مواد حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند. مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشی و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.



نمایند. افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند. با فراگرفتن روش اندازه گیری فشار خون، می توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.

- ◀ از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.
- ◀ هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.
- ◀ ورزش های مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزشهای مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشاری خون:

۱- همه ی سبزیجات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند ولی در میان میوه ها سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور، موز، انجیر، هلو، زرد آلو و در بین انواع سبزیجات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز مانند کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدو سبز، و قارچ در کاهش فشار خون بالا بسیار موثر می باشد.



فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد می کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و ... می رساند.

فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشار خون بالا، زمانی تایید می شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشار خون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد، می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون بالامبتلا است.

اگر فشار خون بالا درمان نشود به قسمتهای مهم بدن شما آسیب می رساند، این آسیب می تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشار خون بالا نداشته باشد. این بیماری می تواند برای سالها بی سرو صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی را شخص مبتلا بروز دهد.

درمان فشار خون چیست؟

فشار خون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل می باشد. خود مراقبتی:

برای جلوگیری از فشار خون و کنترل فشار خون به توصیه های زیر توجه کنید:

- ◀ اگر اضافه وزن دارد از وزن خود کم کنید.
- ◀ از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.
- ◀ اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا، خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می دهند. بنابراین باز هم به شما توصیه می کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.
- ◀ لازم است افراد سالم سالی یکبار، فشار خون خود را اندازه گیری



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

تغذیه و دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ | تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۹

◀ مصرف نمک راتا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدوداً به اندازه یک قاشق مرباخوری). باید باتوجه وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از یکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سفره اجتناب گردد.



◀ از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند استفاده نکنید.



◀ به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.

تغذیه و دیابت

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت :

قبل از هر چیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند مانند (انواع شیرینی جات ، بستنی ، مربا ، بیسکویت و نوشابه) از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهند داشت . براین اساس ، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیر عادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند، البته بیماران دیابتی حتماً باید با گروه های مختلف و جایگزین های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند .



خود مراقبتی:

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

◀ اضافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد از سوی دیگر ، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند ، لذا افرادی که با اضافه وزن مواجه هستند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند. وعده هایی غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند . تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

- ◀ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز ، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- ◀ روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد . برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ◀ از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.
- ◀ مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.
- ◀ شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.
- ◀ میوه و سبزی رابه شکل تازه مصرف کنید . ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه ، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.



- ◀ توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه ، ناهار ، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار ، بین ناهار و شام و قبل از خواب) تقسیم گردد.
- ◀ نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک).
- ◀ مصرف حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود ، فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.



- ◀ سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی های نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.
- ◀ در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

نقش ورزش در پیشگیری از دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ - تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

کد: ۲۰

اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

بیشترین اثر ورزش در سلامت افراد هنگامی است که برنامه ی ورزشی مرتب ، مکرر و طولانی مدت داشته باشند. حداقل ۳ بار در هفته ، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می برید انجام دهید . معمولاً انتخاب ورزش مورد علاقه باعث می شود که دفعات انجام حرکات ورزشی در طول هفته بیشتر و بیشتر شود. تکرار حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تاثیر فوق العاده ای خواهد داشت. توصیه می شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نشود.

مدت زمان انجام ورزش

یک جلسه ورزشی حداقل شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ورزش ایروبیک سبک است. ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی تر کنید، در این صورت به تدریج زمان را افزایش دهید.

پیاده روی: یکی از ارزاترین ، موثرترین و آسانترین ورزش است . برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید:

- ▶ هنگام پیاده روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- ▶ لباس مناسب با فصل بپوشید.
- ▶ در محلی مناسب با نور کافی پیاده روی کنید.
- ▶ با یک دوست یا گروه از افراد برای پیاده روی بیرون بروید.
- ▶ برنامه پیاده روی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید . ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید ، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول ۵ دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.
- ▶ حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنید.
- ▶ برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را بتدریج افزایش دهید .
- ▶ هرچه بیشتر پیاده روی کنید احساس بهتری خواهید داشت.

بررسی قلبی پیش از شروع ورزش:

یکی از موارد بسیار مهم جهت پیشگیری از بروز عوارض و صدمات احتمالی به دنبال ورزش این است که به آهستگی حرکات را شروع کنیم . و به تدریج شدت و انجام زمان ورزش را افزایش دهیم . توصیه می شود بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی ، پیش از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.



نقش ورزش در پیشگیری از دیابت

کاهش فعالیت جسمی در دهه های اخیر، سبب شده شمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش یابد. به اینکه چاقی مهم ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش، روش بسیار کارآمدی در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می شوند. هنگام فعالیت، ماهیچه ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می گیرند. به علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به راحتی وارد سلول های ماهیچه ای می شوند.

فواید فعالیت بدنی به طور منظم چیست؟

از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش وزن
- حفظ وزن در حد طبیعی
- کنترل بهتر قند خون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین
- سلامت دستگاه قلب و عروق - کاهش فشار خون
- کاهش چربی های خون
- کاهش تنش های عصبی
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان ها
- ایجاد شادابی و نشاط

آیا ورزش یک ضرورت است؟

در گذشته زندگی بشر چنان بود که چه در زمان کار و چه در منزل، انجام حرکات بدنی را در برداشت، امروزه با پیشرفت علم و صنعتی شدن شهرها، تحرک افراد در همه گروه های سنی کاهش یافته است، لذا برای جبران این کمبود، همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، سالم و بیمار و... باید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشند.

نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به دیابت چیست؟

مطالعات نشان داده اند افرادی که چاق هستند و زندگی کم تحرک دارند یا در بین بستگان آنها افراد دیابتی دیده می شوند، در معرض ابتلا به دیابت هستند.

خود مراقبتی:

تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت های بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تاخیر می اندازد.

انتخاب فعالیت بدنی مناسب

نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که به شما شادابی ببخشد، تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت را پیدا میکنید و به طور مرتب آن را ادامه خواهید داد. انواع مختلف فعالیت های بدنی عبارتند از: تحرکات معمول روزانه حرکات هوازی (آئروبیک)، ورزش های قدرتی، حرکات کششی.

تحرکات روزانه

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می شود کالری بیشتری بسوزانید. راههای متعدد و متنوعی جهت افزایش تحرک روزانه وجود دارد که به عنوان نمونه روش های زیر پیشنهاد می شوند:

- قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی
- بازی با بچه ها
- بلند شدن از جا و عوض کردن کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل
- باغبانی در باغچه کوچک منزل (برای مثال وجین کردن علف های هرز)
- کمک به اعضای خانواده در تمیز کردن منزل
- شستن اتومبیل شخصی به جای رفتن به کارواش
- پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دوری از مرکز خرید (اجبار به پیاده روی)
- ملاقات حضوری با همکاران در محیط کار به جای استفاده از تلفن و پست الکترونیک
- استفاده از پله ها به جای آسانسور
- پیاده روی پس از صرف ناهار

حرکات هوازی

ورزش های هوازی، ترمش ها و حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش تعدا ضربان قلب می شوند. انجام این حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته فواید بسیار زیادی دارد. حتی می توانید این زمان ۳۰ دقیقه ای را به چند بخش تقسیم کنید برای مثال پس از هر وعده غذایی به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید. سعی کنید در هر جلسه ورزشی ابتدا حرکات گرم کننده، سپس حرکات کششی و پس از پایان ورزش حرکات شل کننده انجام دهید. به تدریج مدت زمان ورزش کردن را افزایش دهید تا نهایتاً به ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته برسد.

نمونه هایی از ورزش های هوازی عبارتند از:

- پیاده روی و دویدن
- پله نوردی (بالا رفتن از پله ها)
- رفتن به کلاسهای ایروبیک
- شنا

دوچرخه سواری

بسکتبال، والیبال، فوتبال و...

اسکیت

ورزشهای قدرتی

ورزشهایی هستند که می توانید با استفاده از وزنه های دستی، باند های لاستیکی و ... ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید و عضلات قوی و محکمی داشته باشید.

با انجام این حرکات، بافت عضلانی بیشتری خواهید داشت و همان طور که می دانید وقتی بافت عضلانی در بدنتان بیشتر از بافت چربی باشد، کالری بیشتری می سوزانید چرا که ماهیچه ها بیشتر از بافت های چربی انرژی مصرف می کنند. این حرکات به شما کمک می کنند تا کارهای سخت روزمره را آسان تر انجام دهید. همچنین باعث افزایش تعادل و هماهنگی عضلات و البته سلامت استخوان های شما می شوند. به راحتی می توانید این حرکات را در منزل، باشگاه بدن سازی و کلاس های ورزشی انجام دهید.

حرکات کششی

این نوع حرکات ورزشی سبب افزایش انعطاف پذیری بدن و کاهش تنش عصبی میشوند و انجام آنها قبل از شروع ورزش سبب گرم شدن بدن گردیده و پس از پایان آن از بروز درد عضلانی جلوگیری می کند. نمونه از این ورزش ها عبارتند از فشار به دیوار، به این ترتیب که مقابل دیوار ایستاده و پاها را کمی از دیوار فاصله دهید، دست هارا روی دیوار گذاشته و پیشانی خود را روی دست هایتان بگذارید. یک زانو را خم کرده و زانوی دیگر را صاف نگه دارید. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

نکات مهم هنگام ورزش کردند کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم کننده انجام دهید
- بهبتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قند خون (لرزش، عرق کردن، تپش قلب و...) به وجود آمد، از مवाद شیرینی که همراه دارید (حبه های قند، شکلات و یا آبنبات، آمبو شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیر قندی بنوشید.
- در صورتی که احساس درد در قفسه سینه کردید، حرکت بدنی و یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.
- توصیه می شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید.