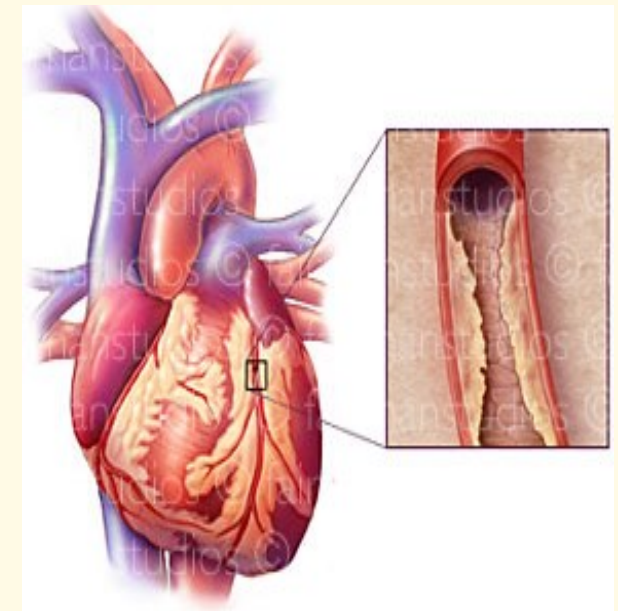


بیماری کرونر قلب (CAD)



تهیه شده در واحد آموزش بیمارستان
آسیا

بیماری کرونر قلب چیست؟

در این بیماری سرخرگ های کرونری تنگ و باریک می شوند و عضلات قلب از رسیدن خون و اکسیژن کافی محروم می گردد(مانند هنگامی که یک لوله آب به دلایل مختلف تنگ شود و نتواند به خوبی آب رسانی کند).

در این صورت ممکن است اشکالی برای فرد ایجاد نشود اما وقتی که قلب مجبور باشد کار بیشتری انجام دهد و مثلا شخصی بخواهد چند پله را بالا رود . سرخرگ های کرونری قلب به علت تنگی نمی تواند اکسیژن لازم را از طریق جریان خون به عضلات قلب برسانند و در نتیجه شخص در هنگام بالا رفتن از پله ها درد قفسه سینه و آنژین قلبی می شود.

در چنین موقعی اگر فرد کمی استراحت کند درد معمولا از بین می رود ولی در حالت پیشرفته اگر یک سرخرگ کرونری به علت مسدود شدن آن توسط یک لخته خون به طور کامل مانع خونرسانی شود ، قسمتی از عضله قلب که دیگر خون به آن نمی رسد خواهد مرد و منجر به سکته قلبی می شود.

روش های تشخیص CAD چیست؟

نوار قلبی، تست ورزش، اسکن قلب، اکوکاردیوگرافی، آنژیوگرافی
چه عواملی موجب افزایش احتمال خطر بیماری کرونر می شود؟

۱. عواملی که می توان آن ها را تغییر داد و اصلاح کرد:
- سطح بالای چربی خون
- مصرف دخانیات
- دیابت
- تغذیه نامناسب (مصرف بیش از حد چربی های اشباع)
- اضافه خون و چربی
- کم بودن تحرک و فعالیت بدنی



۲. عواملی که قابل تغییر نیستند:

- عوامل ژنتیکی ، سابقه بیماری عروق کرونر در افراد نزدیک خانه
- سن بالا: با افزایش سن ، احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر زیاد می شود.
- هورمون های زنانه نقش حفاظتی در مقابل بیماری عروق کرونر دارند (حداقل تا زمانی که خانم ها به یائسگی برسند ، مرد ها بیشتر از زن ها در معرض خطر هستند

توصیه ها:

- فعالیت های روزانه خود را تعدیل کنید که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی بی مورد نشود.
- قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی یا نرمش کنید.
- بیمارانی که افزایش وزن دارند باید وزن خود را کم کنند.
- بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت نمائید

- تا دو ساعت بعد از غذا از فعالیت بدنی خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای نفاخ، اسنک ها، نوشیدنی ها و شیرینی جات پرکالری پرهیز کنید و نمک را از رژیم غذایی خود حذف و یا غذاهای کم نمک مصرف نمائید.
- از مصرف غذاهای آماده (فست فود) و غذاهای فراورده شده (کنسروها و تن ها) اجتناب نمائید.
- از مصرف زیاد قهوه خودداری نمائید.
- رژیم غذایی شما باید شامل محصولات لبنی کم چرب (۱،۲ درصد) یا بدون چربی ، ماهی ، نخود فرنگی و لوبیا، مرغ بدون پوست و گوشت لخم باشد.
- از رژیم غذایی غنی از فیبر استفاده کنید. مقدار فراوانی میوه و سبزی بخورید . به جز نارگیل که حاوی چربی های مضر است ، زیتون و آووکادور چربی محسوب می شود. چربی های نشاسته دار مثل سیب زمینی جزو غلات هستند.

- در رژیم غذایی خود از روغن و چربی به اندازه حداکثر ۲ گرم چربی های غیر اشباع و غیر ترانس مثل روغن های مایع و مارگارین ، روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید .چربی اشباع یا چربی ترانس مثل محصولات لبنی پر چرب ، گوشت پرچرب ، روغن های مناطق گرمسیری مخصوصا روغن های گیاهی هیدروژنه را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- استعمال دخانیات ممنوع
- مصرف مقدار کافی از حبوبات و غلات (ترجیحا نان تهیه شده از غلات کامل ، ماکارونی و برنج در رژیم غذایی باشد)
- داروهای روزانه خود را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتما مصرف کنید.
- از برخورد با وضعیت های پراسترس خودداری کنید.
- از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید.