



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان



تهیه کننده: فاطمه السادات بردبار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

بخش لیبر

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زنان

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

سوپروایزر: خانم گلنام

1401/SH/PA/EP/302

علت نام گذاری روز جهانی قلب:

روز جهانی قلب به عنوان یک ابتکار جهانی در سال 2000 عنوان شد تا آگاهی عمومی نسبت به تهدید بیماری قلبی و سکته مغزی و اهمیت شیوه زندگی قلب سالم را افزایش دهد. روز جهانی قلب سالانه توسط اعضای اتحادیه جهانی قلب در بیش از 100 کشور و با همکاری بیش از 200 عضو از سازمان ها، انجمن های علمی، بنیادها و جمعیت های بیماران و انجمن های قلب و عروق برگزار می شود. سازمان جهانی بهداشت نیز به طور فعال از این روز حمایت می کند. این اتحادیه اعتقاد دارد که سلامت قلب برای هر فرد یک حق بشری اساسی و یکی از ارکان دسترسی به عدالت در سلامت جهانی است.

عوامل زمینه ساز بیماری عروق کرونر قلب:

1. مصرف دخانیات
2. دیابت کنترل نشده
3. اضافه وزن
4. کمبود تحرک و فعالیت روزانه
5. استرس و نگرانی بیش از اندازه
6. فشار خون بالا بدون کنترل و علائم
7. اعتیاد
8. رژیم غذایی نامناسب و استفاده از چربی های اشباع و مواد قندی

مراقبت پیش از بارداری:

در صورت تشخیص بیماری قلبی مراقبت های زیر انجام شود:

- فانکشن کلاس قلبی ارزیابی و تعیین شود.
- اکوکاردیوگرافی انجام شود.
- درمان مطلوب دارویی انجام شود.
- همزمان تحت نظر متخصص قلب و زنان باشد.

- از محیط گرم و مرطوب اجتناب شود . دارو های تجویز شده مرتب استفاده شود .
- در صورت مصرف سیگار قطع شود .
- **با مشاهده علائم خطر زیر سریعاً به بیمارستان مراجعه شود :**
- **سر درد ، تاری دید ، خستگی پیش رونده ، تنفس مشکل ، احساس خفگی ، سرفه مکرر یا مرطوب ، تپش قلب ، برجستگی ورید گردن ، تنگی نفس ، ادم عمومی ، نشانه های احتمالی تشکیل لخته در پاها**
- با خوردن مقادیر کافی مایعات و مواد غذایی حاوی فیبر از یبوست جلوگیری شود .
- از تماس با افرادی که دارای عفونت تنفسی هستند پرهیز شود .
- برای کمک به گردش بهتر خون در وضعیت صحیح قرار گیرند (خوابیده به پهلو)

آموزش به مادر :

- **مراقبت های بارداری منظم انجام شود .**
- **برای انجام زایمان و در صورت علائم خطر به بیمارستان مجهز مراجعه کند .**
- **فعالیت روزانه با توجه به کلاس قلبی محدود شود .**
- **بیماران کلاس یک یا دو نیاز به 10 ساعت خوابیدن در شب و 30 دقیقه استراحت بعد از غذا دارند . بیماران کلاس 3 و 4 معمولاً نیاز به استراحت در بستر بیشتر اوقات دارند .**

نکات مهم در مراقبت های بارداری :

- آموزش کافی به مادر و کاهش اضطراب
- کنترل وزن مادر با توجه به BMI مادر و افزایش ناگهانی وزن می تواند نشانه احتباس مایعات باشد و دقیق پایش شود
- کنترل رژیم غذایی و محدودیت سدیم با نظر متخصص قلب
- کنترل فشار خون و درمان فشار بالا
- درمان بیماری های زمینه ای
- هرگونه عفونت درمان شود .
- مکمل آهن نباید بیشتر یا کمتر از حد معمول بارداری تجویز شود .

