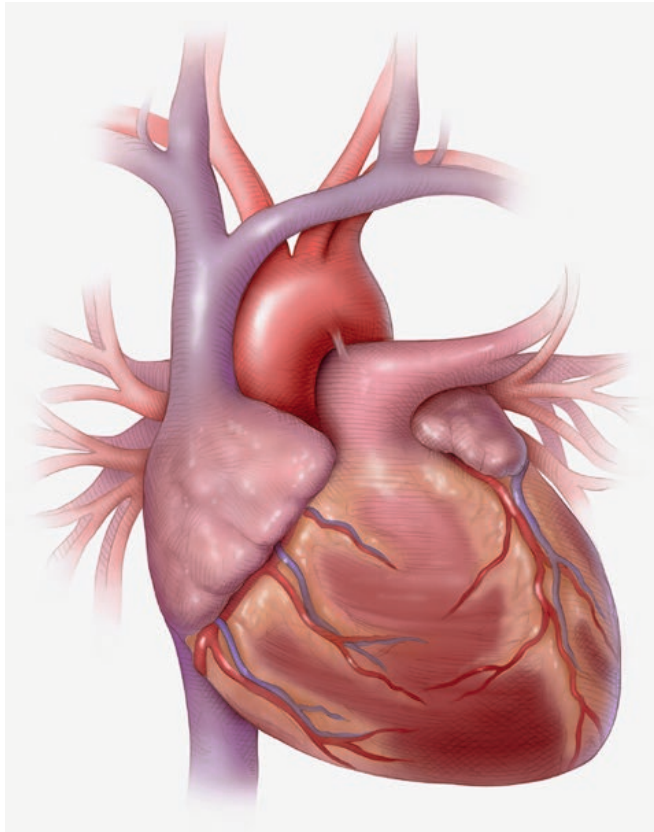




LHL

# معلومات برای کسانی که به نژین قلبی یا حمله قلبی دچار شده اند

معاینات صحتی و تداوی توانبخشی و تغییر شیوه زندگی



DARI

۱. مقدمه ۳
۲. قلب و شریان تاجی قلب ۴
۳. معاینه و معالجه ۶
۴. دوران بعد از بستری شدن در شفاخانه ۹
۵. بهبود قلبی ۱۱
۶. شیوه زندگی متناسب با وضعیت قلب ۱۳
- تغذیه ۱۳
- فعالیت جسمانی ۱۸
- تنباکو – سیگار و ناس ۲۲
- استرس و راههای مقابله با آن ۲۴
۷. منابع دسترسی به معلومات در باره امراض قلبی و سلامتی ۲۵

این اطلاعات خلاصه ای از بروشور اطلاعات برای کسانی تهیه شده است که به درد قفسه سینه مبتلا هستند و یا اینکه به حمله قلبی دچار شده اند.

در اینجا شما معلومات مفیدی در باره قلب، معاینات، معالجات، و توانبخشی و همچنین توصیه هایی در مورد عادت های زندگی که می تواند به کمتر کردن خطر گسترش بیماری قلبی کمک کند، خواهید یافت.

به بیماران قلبی توصیه می شود در پروگرام هایی که برای توانبخشی قلب ترتیب داده می شود شرکت کنند. هدف از توانبخشی، داشتن وضعیت سلامتی بهتر، ارتقاء سطح عملکرد و افزایش مصونیت هنگام تمرین و فعالیت های جسمانی است. توانبخشی به معنی بازگشت هر چه سریعتر به زندگی عادی و شغلی می باشد.

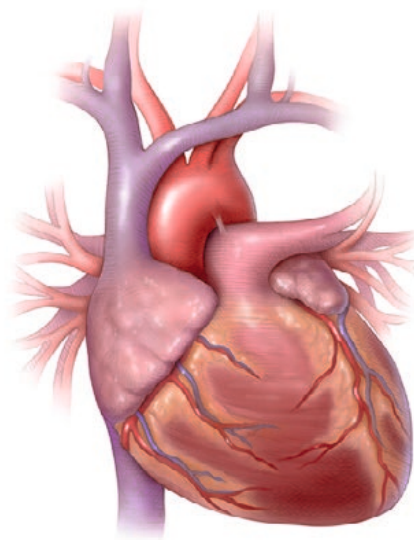


## ۲. قلب و شریانهای تاجی قلب

قلب عضله ای است که تقریباً به اندازه مشت بسته ما می باشد. قلب خون غنی از اکسیژن را به تمام بدن پمپ می کند. خود قلب دارای شریانهای مخصوص به خود می باشد که در قسمت بیرونی قلب مانند یک تاج گل دور عضله قلب را گرفته اند و انشعابات آنها داخل عضله قلب شده است. بواسطه این شریانها قلب خون غنی از اکسیژن را دریافت می کند.

در این شریانها ممکن است یک مرحله بیماری بوجود بیاید که آرترواسکلروز، یا آهکی شدن عروق، یا تصلب شراین نامیده می شود. دیواره شریانهای قلب در چنین حالتی به سبب رسوب چربی، و رسوب سلولهای ملتهب، و رسوب آهک، بتدریج ضخیم می شود. یک چنین وضعیت های رسوبی در اغلب انسانها با میزان کم و یا زیاد و با بالا رفتن سن بوجود میاید. و بعضی انسانها بلحاظ ارثی نسبت به دیگران بیشتر در معرض چنین وضعیتی هستند.

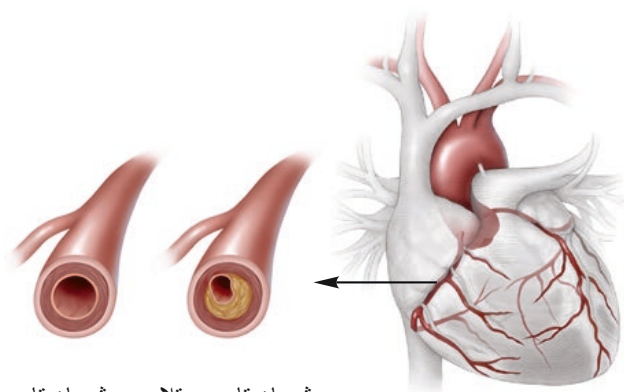
سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کلسترول بالا، فعالیت جسمانی کم، دیابت و استرس از جمله عواملی مؤثری هستند که می توانند باعث تسریع روند آرترواسکلروز در شریانها شوند



قلب و شریانهای تاجی

آنژین قلبی می تواند با نشانه های مختلفی همراه باشد و می تواند به شکل احساس تیر کشیدن درد قفسه سینه ناشی از احساس فشار و یا فشرده شدن قلب بروز کند. بعضی افراد این درد را بشکل تیر کشیدن درد به بازوی چپ و یا هر دو بازو، یا بخش میانه دو شانه، یا دردی که به سمت گردن، گلو، فک و یا دردی که به ناحیه بالای شکم تیر میکشد احساس می شود.

این درد تنها چند دقیقه دوام می آورد و بطور معمول بعد از استراحت از ناپدید می شود. تنگی نفس و خستگی می تواند از دیگر علائم و نشانه های آنژین قلبی باشد. علائم آنژین قلبی به طور معمول هنگام تلاش جسمانی، فشار روحی، و استرس بروز می کند.



شریان تاجی  
نرمال

شریان تاجی مبتلا  
به تصلب شراین

### سکته قلبی

سکته قلبی زمانی اتفاق می افتد که لخته خود باعث انسداد یکی از شریانهای تاجی می گردد، و این عمل باعث می شود که به قسمتی از قلب میزان کمی از خون سرشار از اکسیژن برسد. در صورت توقف کامل خونرسانی خطر مرگ سلولهای عضله قلب وجود دارد، و این عمل موجبات تضعیف قابلیت قلب برای پمپ کردن خون را به همراه خواهد داشت.

نشانه های سکته قلبی شبیه دردهای آنژینی یا همان دردهای ناحیه قفسه سینه است، با این تفاوت که معمولاً این درد بیشتر است و با استراحت از بین نمی رود. حات تهوع، استفراغ، عرق سرد و تنگی نفس از دیگر نشانه های سکته قلبی می باشد.

انجام هر چه سریع اقدامات درمانی، با هدف محدود کردن میزان آسیب هایی که در اثر سکته قلبی به عضله قلب وارد می شود، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. اگر درد ناحیه قفسه سینه بیشتر از پنج دقیقه ادامه داشته باشد با شماره ۱۱۳ تماس بگیرید.

### آنژین صدری یا همان آنژین قلبی

آنژین قلبی زمانی اتفاق می افتد که عضله قلب میزان کمتری اکسیژن نسبت به نیازی که دارد دریافت کند. تصلب شراین یا همان آرترواسکلروز باعث تنگی فضای داخل عروق خونی و نامناسب شدن جریان خون در داخل این عروق می گردد

اغلب یک فنر در داخل شریان کار گذاشته می شود. این فنر یک شبکه فلزی است که باعث می شود شریان باز نگه داشته شود.

در صورتی که نشانه های آنژین و یا سکتة قلبی در شما وجود داشته باشید، آنگاه می تواند معاینات نوار قلبی، آزمایش خون، نوار قلبی کار، سونوگرافی، سی تی، از قلب و آنژیوگرافی عروق کرونر، ضروری تشخیص داده شود.



## آنژیوگرافی عروق کرونر

آنژیوگرافی از عروق کرونر به پرتونگاری از شریانهای تاجی قلب گفته می شود. برای اینکار هنگام معاینه یک کاتتر از طریق یک شریان در مچ دست و یا کشاله ران تا مبدا عروق قلب وارد می گردد. سپس ماده مایع حاجب از طریق کاتتر بداخل عروق تزریق می گردد، و از این طریق رسوبات احتمالی در رگهای قلب می تواند در عکسهایی مه به کمک اشعه ایکس گرفته می شود قابل رؤیت باشد.

نتیجه این معاینات می تواند نشان دهنده:

۱. بخش های تنگ شده عروق قلبی باشد که احتیاج به معالجه با دارو همراه با تغییر در شیوه زندگی دارد.

۲. بخش های تنگ شده در یک و یا چندین رگ در عضله قلب باشد که گردش خون در آنها کافی نیست. و علاوه بر تدای با دارو همراه با تغییر در شیوه زندگی، لازم است بخش های تنگ شده توسط آنژیوپلاستی (بالون زدن و فنر) باز شوند (PCI).

۳. عمل جراحی قلب (bypass) برای بعضی از افراد می تواند بهترین روش معالجه باشد. در روش جراحی دورزدن (bypass) عروق قلب با استفاده از رگهای سالمی که از یک محل دیگر در بدن برداشته شده اند، با دور زدن قسمتهای تنگ شده عروق قلبی بهم متصل می شوند. در این روش علاوه بر عمل جراحی، معالجه با دارو، و تغییر در شیوه زندگی نیز می بایستی انجام گیرد.

## مداخله عروق کرونر از راه پوست، (بالون زدن و فنر) (PCI)

استفاده از این روش یک نوع معالجه برای باز کردن عروق کرونر (شریان تاجی) مسدود شده قلب است که در بیشتر موارد به هنگام معاینات آنژیوگرافی انجام می شود. این روش معالجه در مواقع سکتة قلبی و آنژین قابل استفاده می باشد. در این روش یک کاتتر بالون را به داخل قسمت تنگ شده شریان تاجی وارد می نمایند. با اتساع بالون قسمتی که توسط رسوبات تنگ شده است به دیواره رگ رانده می شود و بدین ترتیب خون امکان پیدا می کند آزادانه جریان داشته باشد.

یک فنر که در داخل شریان تاجی کاتتر بالون در یک شریان تاجی قرار داده شده است

## داروهای رایج در بیماریهای قلبی

در آنژین قفسه صدی و یا سکتة قلبی احتیاج به معالجه با دارو می تواند وجود داشته باشد. خاتمه دادن به استفاده از دارو و یا عوض کردن دارو باید همیشه با مشورت و توصیه داکتر انجام شود.

### داروهای رقیق کننده خون

برای کاهش خطر انسداد عروق توسط لخته خون و سکتة قلبی از داروهایی استفاده می شود که بر قابلیت تجمع و چسبندگی پلاکتهای خون تأثیر می گذراند. بعضی از این داروها لازم است برای تمام عمر مصرف شوند. معمولاً از چندین نوع داروی رقیق کننده خون با هم و برای یک دوره بعد از عملیات باز کردن عروق استفاده می شود.

### داروهای کاهش دهنده کلسترول:

برای کاهش خطر مجدد رسوبات عروقی از داروهای کاهش دهنده کلسترول استفاده می شود. این داروها سبب پائین آوردن میزان چربی خون می شوند، و باعث قویتر شدن دیواره رگهای خونی و کاهش خطر سکتة قلبی می گردند.

### بتابلاکرها:

بتابلاکرها یا مسدودکننده های گیرنده بتا، باعث کاهش ضربان نبض و فشار خون می شوند، قلب فشار کمتری را برای کار متحمل می شود. بدین ترتیب قلب کمتر کار می کند احتیاج کمتری به اکسیژن پیدا می کند. این کار باعث کمتر شدن خطر سکته قلبی می شود.

### داروهایی که فشار خون را پائین می آورند:

برای محافظت از شریانهای تاجی قلب علیه تطلب شراین و تسهیل کار قلب زمانیکه فشار خون بالا است، از داروهایی که فشار خون را پائین می آورند استفاده می شود. داروهای مختلفی در این زمینه وجود دارند که هر یک به طرق گوناگونی تأثیر دارند.

### نیتروگلیسیرین:

استفاده از نیتروگلیسیرین بهنگام آنژین می تواند درد را در عرض چند دقیقه مرتفع کند. این دارو به شکل اسپری و یل قرص زیرزبانی استفاده می شود. این دارو باعث انبساط سیاهرگها که مسئولیت بازگرداندن خون به قلب را بر عهده دارند می شود. که باعث می شود قلب به اکسیژن کمتری احتیاج داشته باشد. بعضی افراد از نیتروگلیسیرین با تأثیر دراز مدت استفاده می کنند.

در کنار استفاده از دارو، تغییر دادن شیوه زندگی نیز مفید می باشد. شما خودتان می توانید با ترک سیگار، داشتن تغذیه سالم و فعالیت جسمانی منظم و تمرینات ورزشی از خطرات اتفاقات قلبی در آینده پیشگیری و آنرا کاهش دهید.



## ۴. دوران بعد از بستری شدن در شفاخانه

بعد از اینکه شما از شفاخانه مرخص شدید، مدارک epikrise به شفاخانه محل زندگی شما، و داکتر خانوادگی شما ارسال می شود. Epikrise محتوی مدارکی است که در آن معلومات لازم در باره معاینات و یا معالجات انجام شده قید گردیده است. شما می توانید از طریق صفحه اینترنت [helsenorge.no](http://helsenorge.no) به آن دسترسی داشته باشید.

در عمل ممکن است شفاخانه های محلی به راههای مختلفی وضعیت بیمار را بعد از عملیات باز کردن عروق (PCI) و سگته قلبی پیگیری کنند. مهم است که شما برای کنترل منظم با داکتر خانوادگی خود برای تماس بگیرید. پیگیری خوب باعث پیشگیری از پیشرفت بیماری قلبی می شود.

### خواب و استراحت

بسیار طبیعی است که شما در روزهای اول بعد از سگته قلبی و یا آنژین احتیاج به استراحت بیشتری دارید. با این وجود توصیه می شود که در اوقات روز زیاد نخوابید تا اختلالی در خواب شب شما بوجود نیارد. ثابت شده است که داشتن فعالیت جسمانی می تواند تأثیر مثبتی در خواب شبانه انسان داشته باشد.



### فعالیت جسمانی

توصیه های لازم در باره فعالیت جسمی در مرحله بعد از بازکردن عروق PCI و یا سگته قلبی، توسط داکتر و یا فیزیوتراپ و زمانیکه شما در شفاخانه هستید، در اختیار شما قرار می گیرد. شما باید بعد از اینکه از شفاخانه مرخص شدید فعالیت جسمی روزانه داشته باشید. توصیه می شود در چهار هفته اول میزان این فعالیت سبک و فعالیت سبک باشد. با پیاده روی. های کوتاه مدت شروع کنید و کم کم مدت زمان این پیاده روی ها را بیشتر کنید.





### عکس‌العمل‌های روحی

داشتن عکس‌العمل‌های احساسی از طرف شما و یا نزدیکان شما وقتی شما به یک بیماری دچار می‌شوید امری طبیعی است. این عکس‌العمل‌ها می‌تواند بصورت اضطراب، ترس، شوک، غم، زود رنجی، خلق و خوی نامتعادل و غصه ظاهر شوند. تنوع زیادی در میزان عکس‌العمل‌های عاطفی وجود دارد. هوای تازه، فعالیت و ارتباطات اجتماعی تأثیر مثبتی بر سلامتی روح و روان دارد. صحبت کردن در مورد احساسات به شما و نزدیکان شما کمک می‌کند تا با این شرایط کنار بیایید.



### زندگی جنسی

فشار فیزیکی در هنگام مقاربت اندک است. در هنگام ارگاسم، نبض و فشار خون مانند فعالیت‌های متوسط مانند راه رفتن سریع یا بالا رفتن از دو طبقه با پله است. وقتی احساس آمادگی کردید می‌توانید رابطه جنسی را از سر بگیرید. برخی از داروها و واکنش‌های استرس در برخی افراد می‌توانند بروی نعوظ و میل جنسی تأثیر منفی بگذارند. در صورت تداوم این وضعیت با پزشک خود مشورت کنید.



### درایوری موثر

معمولاً در مورد آنژین صدری یا PCI هیچ محدودیتی برای رانندگی وجود ندارد. هر فردی که دچار حمله قلبی شده باشد از رانندگی به مدت 4 تا 6 هفته منع می‌شود. در مورد بیماری قلبی غیرقابل توضیح، برخی از افراد برای مدتی از رانندگی منع می‌شوند و این امر به ویژه در مورد رانندگان حرفه‌ای صدق می‌کند.



### مرخصی استعلاجی

مرخصی استعلاجی برای بمدت یک تا چهار هفته بعد از حمله قلبی معمول است. مدت و میزان مرخصی استعلاجی به وضعیت سلامتی و نوع کار شما بستگی دارد.



### گرما و سرما

هیچ محدودیت خاصی در مورد گرما و سرما وجود ندارد، حتی اگر بیماری قلبی داشته باشید. توصیه می‌شود از تمرینات سخت در گرما و سرمای شدید خودداری کنید. از این بابت انسانها تفاوت زیادی با هم دارند و مهم اینست که شما سطح تحمل خود را بشناسید. به عنوان مثال، برخی از افرادی که از آنژین رنج می‌برند، متوجه می‌شوند که این علائم در هوای سرد بدتر می‌شود. اگر احساس می‌کنید که دمای بیرون برای شما ناراحت کننده است، فعالیت‌های جایگزین را در داخل خانه پیدا کنید. از تغییرات زیاد دما، مانند سونا با دوش آب سرد بعد از آن اجتناب کنید. در غیر این صورت می‌توان از سونا به طور معمول استفاده کرد.



### پروازها و سفرهای خارج از کشور

به طور معمول می‌توانید بعد از عملیات باز کردن عروق PCI با طیاره پرواز کنید. توصیه خوب این است که بهنگام پرواز مقدار زیادی آب بنوشید، در طول پرواز زیاد حرکت کنید و احتمالاً از جوراب‌های فشرده برای کاهش خطر لخته شدن خون در پاها استفاده کنید. برای پروازهای طولانی‌تر یا اقامت در خارج از کشور در چند هفته اول، توصیه می‌شود ابتدا با داکتر مشورت کنید. هنگام مسافرت، داروهای خود را در چمدان دستی و در بسته بندی اصلی نگهداری کنید.



## ۵. توانبخشی قلبی

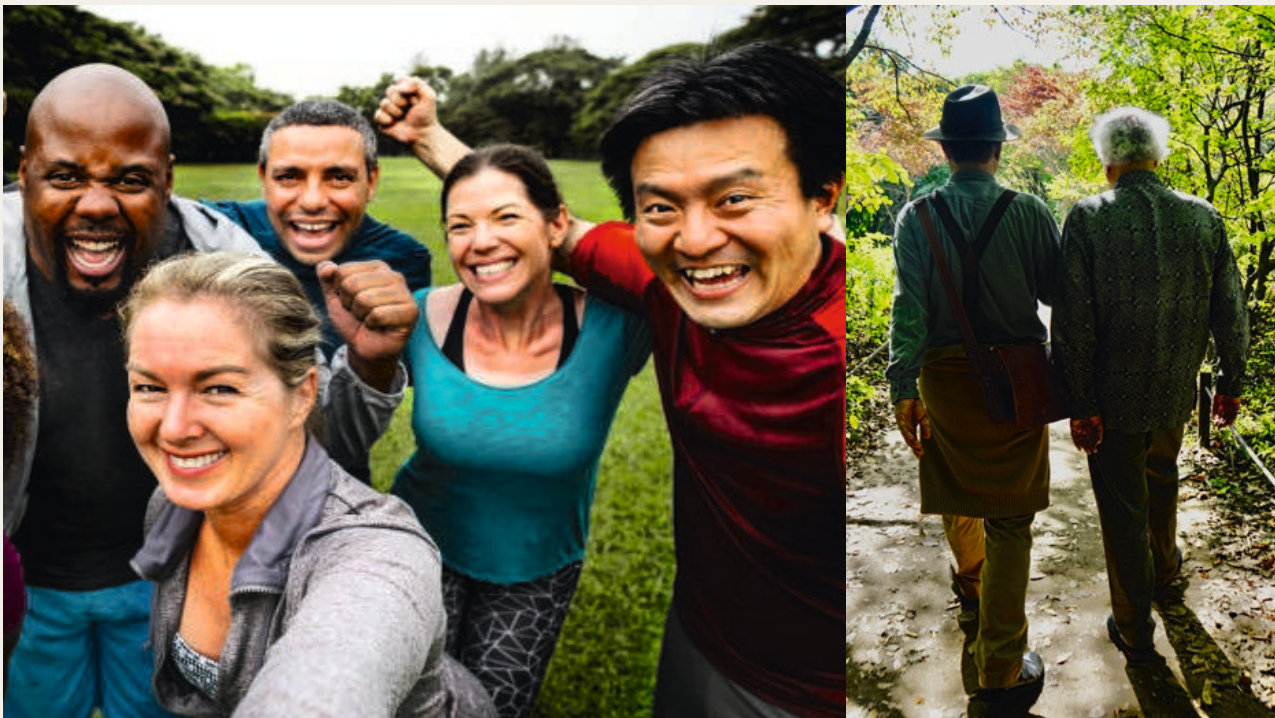
### توانبخشی بعد از بستری شدن در شفاخانه

- در شفاخانه: فرآیند توانبخشی از قبل با تکیه بر اطلاعات و تمرکز بر شروع فعالیت های سبک شروع می شود.
- مستقیماً بعد از بستری شدن در بیمارستان: توانبخشی اولیه با خدمات سرپایی روزانه در بیمارستان محلی شما یا در یک موسسه توانبخشی. هدف از این مرحله شروع فعالیت بدنی و تمرین است. توانبخشی شامل آموزش و راهنمایی در مورد تغییر سبک زندگی و ورزش با شدت کم تا متوسط است.
- بعد از هفته ها تا ماه ها در خانه: توانبخشی هم به صورت روزانه و هم به صورت ۲۴ ساعته در یک موسسه توانبخشی در دسترس است. در این مرحله تمرینات با شدت متوسط تا زیاد معرفی می شود. هدف از تمرین بهبود پیش آگهی با افزایش آمادگی جسمانی است. علاوه بر این، آموزش و راهنمایی در مورد درمان پزشکی و تغییر سبک زندگی دریافت خواهید کرد.

توانبخشی برنامه هایی است که شامل ارزیابی صحی، آموزش، راهنمایی، و حمایت روانی اجتماعی است. خدمات توانبخشی اغلب توسط چندین گروه حرفه ای گردآوری می شود، و دوره زمانی و محتوای متفاوتی را دارند.

هدف از توانبخشی قلبی افزایش سطح عملکرد، بهبود کیفیت زندگی، دستیابی به امنیت و غلبه بر بیماری است. در توانبخشی قلبی، می توانید برای یافتن انگیزه برای تغییرات پایدار در شیوه زندگی مانند ترک سیگار، فعالیت بدنی، عادات غذایی سالم، کاهش وزن و مقابله با استرس کمک بگیرید. برای کاهش خطر حوادث قلبی جدید، تمرکز بر درمان دارویی فشار خون، کلسترول و قند خون است.

مشارکت اجتماعی و زندگی کاری باعث ارتقای سلامت می شود و بازگشت به زندگی عادی روزمره بخش مهمی از توانبخشی قلبی است. برای شما که مشغول به کار هستید، این به معنای روشن شدن زمان مناسب بازگشت به کار است.



پیگیری های صحی در شهری که محل زندگی شما است، برای مدت طولانی تر خواهد بود و خدمات ارائه شده از طرف یک مرکز صحی، فیزیوتراپ یا در گروه های آموزشی در دسترس است.

### مرکز زندگی سالم Frisklivsentralen

مرکز زندگی سالم Frisklivsentralen یک مرکز خدمات صحی در شهر است. هدف ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری با ارائه کمک های اولیه برای تغییر سبک زندگی و مقابله با چالش های صحی است. در اینجا، گفتگو در مورد صحیه با تمرکز بر فعالیت بدنی، رژیم غذایی و دخانیات ارائه می شود. برخی از شهرها خدماتی در زمینه سلامتی روان، خواب و مشکلات خواب و مصرف خطرناک مشروبات الکلی دارند.

خدمات ارائه شده از طرف مرکز زندگی سالم Frisklivsentralen باید برای کاربرانی که تعلقات فرهنگی و زبانی غیر از نروژی دارند مطابق باشد. در صورت لزوم از مترجم استفاده می شود.

### انجمن ملی بیماری های قلب و ریه (LHL):

LHL نزدیک به ۲۴۰ تیم محلی در سراسر نروژ دارد. در اینجا شما بخشی از یک جامعه هستید. تیم های محلی پیشنهادات مختلفی برای اعضا دارند. دوره ها، گروه های آموزشی، جلسات اطلاعاتی و موضوعی و همچنین سفرها و رویدادهای اجتماعی.

### افراد برابر:

آیا احتیاج دارید با کسی صحبت کنید که در شرایط مشابه شما بوده یا در آن قرار دارد؟ یک همسان (یعنی یکی مانند شما) در LHL تجربه شخصی از بیماری، به عنوان یک بیمار یا به عنوان یکی از بستگان بیمار را دارد.

یک همسان می تواند پشتیبان دیگران در شرایط سخت زندگی باشد و با آگاهی از فرصت های موجود کمک کند. یک همتا در درجه اول انسانی است که می تواند به حرفهای شما گوش بدهد و تجربیات خود را با شما به اشتراک بگذارند. انجمن ملی بیماری های قلب و ریه LHL اغلب در بسیاری از شفاخانه ها، از جمله مدارس قلب، نماینده دارد.

مؤسسات توانبخشی دارای قراردادهای عمومی و خدمات خصوصی هستند.

## توانبخشی قلب

ارجاع از طرف شفاخانه و یا داکتر خانوادگ

خدمات مختلف که با توجه به محل زندگی شما و یا مناسب با وضعیت شما

مدرسه قلب یا دوره آموزشی قلب در شفاخانه محلی همراه با تمرین و یا بدون تمرین

موسسه توانبخشی با مراقبت روزانه

موسسه توانبخشی با مراقبت شبانه روزی

مرکز زندگی سالم  
گروه های تمرینات ورزشی، فیزیوتراپیست و تمرین شخصی

## ۶. سبک زندگی مناسب برای قلب

### توصیه های غذایی برای بیماران قلبی:

- سبزیجات، حبوبات و میوه بیشتر بخورید. هر روز حداقل پنج وعده سبزیجات، میوه و انواع توت ها بخورید. نصف آن از سبزیجات تشکیل شده باشد.
- استفاده از گوشت قرمز و به خصوص گوشت فرآوری شده را کاهش دهید. گوشت فرآوری شده گوشتی است که یا نمک زده، دودی شده، یا نیتریت به آن اضافه شده است، مانند گوشت های پخته شده، بیکن و سوسیس. اینها اغلب حاوی چربی بیشتری نسبت به گوشت خالص هستند. در عوض از گوشت سفید مانند مرغ و بوقلمون استفاده کنید.
- محصولات لبنی کم چرب را انتخاب کنید. مصرف شیر کامل، خامه، پنیر چرب و کره سفت مانند کره لبنیات را کاهش دهید.
- کره و مارگارین سفت را با روغن های گیاهی مانند روغن زیتون و روغن کلزا و مارگارین نرم یا مایع جایگزین کنید.

پس از معاینات تشخیصی، درمان و توانبخشی، اکثر افرادی توانند به زندگی فعال خود ادامه دهند. داشتن یک رژیم غذایی مناسب برای قلب، انجام فعالیت بدنی منظم و دوری از سیگار از اقدامات پیشگیرانه مهم برای کاهش پیشرفت بیماری قلبی است. علاوه بر این، آگاهی از استرس و مدیریت استرس ممکن است برای شما مهم باشد.

### رژیم غذایی

افرادی که دارای خطر شناخته شده یا افزایش یافته بیماری قلبی هستند باید برای رژیم غذایی توصیه شده بر اساس دستورالعمل های اداره صحتی ناروی تلاش کنند. اگر برای تغییر رژیم غذایی خود به مشاوره و راهنمایی نیاز دارید، باید از داکتر عمومی خود راهنمایی بگیرید تا بتواند شما را بیشتر معرفی کند. اکثر شهرها می توانند «دوره های غذایی خوب» را ارائه دهند و درباره رژیم غذایی صحبت کنند. توانبخشی قلبی نیز شامل آموزش با متخصص تغذیه بالینی است.



- دو تا سه روز در هفته شام بخورید. از ماهی به عنوان غذا روی نان نیز استفاده کنید. ماهی های چرب مانند سالمون، قزل آلا، ماهی خال مخالی و شاه ماهی باید چند بار در هفته مصرف شوند.
- هر روز غلات کامل بخورید. نان و غلاتی را انتخاب کنید که دارای ۳ یا ۴ مربع رنگی در مقیاس نان باشد
- نمک حاوی پتاسیم (مثلا سلتنین) جایگزین خوبی برای نمک معمولی است.
- رژیم غذایی متنوعی داشته باشید.
- وعده های غذایی منظم توصیه می شود. هر سه تا چهار ساعت یکبار غذا بخورید. زمانی که بسیار گرسنه هستید یک وعده غذایی یا میان وعده بخورید و زمانی که به راحتی سیر شدید آن را متوقف کنید.



- تعادل خوبی بین میزان انرژی که از طریق غذا و نوشیدنی دریافت می کنید و مقدار مصرفی که از طریق فعالیت می کنید داشته باشید.

### الکل

- مصرف زیاد الکل فشار خون را افزایش می دهد و با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است. مصرف الکل نباید بیش از ۱۰۰ گرم در هفته باشد که معادل یک لیوان شراب 1 دسی لیتر در روز یا ۰.۳۳ لیتر آبجو در روز است. مصرف مقادیر بیشتر در یک روز توصیه نمی شود، زیرا مضرتر از یک بار مصرف مداوم است. الکل حاوی انرژی زیادی است، بنابراین می تواند بر وزن بدن نیز تأثیر بگذارد.
- از محصولات غلات ریزتر مانند محصولات پخته شده از آرد سفید، شیرینی پف دار و غلات شیرین کمتر استفاده کنید.
- از خوردن و نوشیدنی های حاوی قند زیاد به صورت روزانه خودداری کنید. آب را به عنوان رفع تشنگی انتخاب کنید.

### رژیم غذایی برای کاهش وزن

- غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و استفاده از نمک را در پخت و پز و روی غذا محدود کنید. غذاهای آماده مانند غذای آماده، شام منجمد و تازه حاوی نمک زیادی هستند.
- در فروشگاه محصولات غذایی به دنبال محصولاتی باشید که برچسب سوراخ کلید دارند. این محصولات حاوی نمک کمتری نسبت به محصولات مشابه هستند.
- اضافه وزن و چاقی ناشی از عدم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرف انرژی در طول زمان است. عوامل ژنتیکی می تواند برخی افراد را بیش از دیگران مستعد ابتلا به اضافه وزن و چاقی کند. داروها، بیماری ها، شرایط روانی و اجتماعی نیز می توانند از عوامل موثر در چاقی باشند.

### سوراخ کلید علامت مسنولین برای محصولات غذایی سالم تر است.



هنگام خرید از فروشگاه به دنبال محصولاتی باشید که علامت سوراخ کلید دارند

محصولات غذایی که علامت سوراخ کلید دارند بطور معمول بهترین گزینه در بین محصولات غذایی گروه خود هستند

هدف این است که هر فردی رژیم غذایی و سطحی از فعالیت را بیابد که با آن راحت باشد و با سبک زندگی او مطابقت داشته باشد. کاهش وزن نباید تنها هدف باشد. اهداف مهم دیگر مهارت، عزت نفس بهتر و کیفیت زندگی است. برای دستیابی به کاهش وزن، فرد باید در تعادل انرژی منفی باشد. این را می توان با کاهش انرژی دریافتی و افزایش مصرف انرژی در طول فعالیت بدنی انجام داد. کاهش وزن ۵ تا ۱۰ درصدی می تواند مزایای صحتی قابل توجهی داشته باشد و باید موفقیت آمیز در نظر گرفته شود، حتی اگر وزن مطلوب به دست نیاید.

افراد با  $BMI > 40$  یا  $BMI > 35$  با بیماری های اضافی ممکن است برای دستیابی به اثر سلامتی مورد نظر به کاهش

وزن بیشتری نیاز داشته باشند. در این مقادیر BMI، فرد باید برای درمان و پیگیری به داکتر عمومی مراجعه کند.

هیچ رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که نشان داده باشد نسبت به سایر رژیم های غذایی کاهش وزن بهتری در طولانی مدت داشته است. برخی از رژیم های غذایی مانند رژیم های کم کربوهیدرات و پرچرب شدید برای بیماران مبتلا به بیماری قلبی ناسالم هستند و بنابراین توصیه نمی شوند. یک رژیم غذایی فقط تا زمانی کار می کند که از آن پیروی شود. این بدان معناست که متأسفانه بسیاری با بازگشت به عادات قبلی خود دوباره اضافه وزن پیدا می کنند. برای اکثریت قریب به اتفاق افراد، کلید موفقیت در کاهش وزن پایدار در عادات سبک زندگی خوب، پیگیری های صحتی خوب و اقدامات حمایتی از طرف پرسنل مراقبت های صحتی، خانواده و دوستان نهفته است.

ایجاد تغییراتی که بتوانید در طول زمان و ترجیحاً در طول زندگی خود با آنها زندگی کنید بسیار مهم است. مطمئناً می توانید با پیروی از توصیه های غذایی بالا وزن کم کنید. با این حال، در صورت مصرف زیاد مواد غذایی سالم، افزایش وزن نیز امکان پذیر است. همه غذاها انرژی می دهند. بنابراین لازم است که بخش های غذای سالم را به منظور کاهش وزن تطبیق دهیم. برخی از غذاهایی که برای بیماران قلبی توصیه می شود بسیار پرانرژی هستند مانند آجیل، بادام و روغن های گیاهی. اینها را نباید در مقادیر زیاد خورد. همچنین در نوشیدنی هایی مانند آب میوه ها و اسموتی ها انرژی وجود دارد.

**شاخص توده بدنی مقیاس  
اندازه گیری نسبت وزن  
بدن به قد است**



طبقه بندی BMI توسط سازمان بهداشت جهانی

۱۸-۲۵: وزن نرمال

بیش از ۲۵: اضافه وزن

بیش از ۳۰: چاقی

۳۰-۳۴: چاقی درجه ۱

۳۵-۳۹: چاقی درجه ۲

بیش از ۴۰: چاقی درجه ۳

وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر است BMI

برای تعیین محدودیت برای وزن طبیعی و وزنی که ممکن است خطری برای سلامتی باشد استفاده می شود BMI

در اینجا می توانید BMI را محاسبه کنید:  
[lhl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator](http://lhl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator)



کاهش کالری دریافتی روزانه موثرترین اقدام برای کاهش وزن است. علاوه بر این، سوزاندن کالری با فعالیت بدنی و ورزش افزایش می یابد.

### فعالیت بدنی

حتی اگر بیماری قلبی دارید، فعالیت بدنی و ورزش مزایای زیادی برای قلب دارد:

- افزایش جریان خون به عضلات قلب و بقیه بدن
- تقویت قلب به طوری که خون بیشتری پمپاژ می کند
- استرس کمتری به قلب وارد شود
- حفظ یا رسیدن به وزن طبیعی
- تنظیم بهتر کلسترول، فشار خون و قند خون
- آمادگی جسمانی شما را بهبود می بخشد

دستورالعمل های ملی توصیه می کنند که همه بزرگسالان و سالمندان حداقل ۲.۵ تا ۵ ساعت در هفته فعالیت بدنی متوسطی داشته باشند. این یعنی تقریباً ۲۰-۴۰ دقیقه هر روز. اگر سطح فعالیت یا تلاش بشدت افزایش یابد، زمان را می توان به نصف کاهش داد. شاید این مدت زمان خیلی زیاد به نظر برسد، اما همه فعالیت ها مهم هستند و می توانید زمان را به دلخواه به تمام روزها تقسیم کنید.

اما مهمترین مزیت و تأثیر سلامتی از تغییر حالت غیرفعال به فعال و کاهش زمان بی تحرکی در طول روز ناشی می شود. به خاطر داشته باشید که تمام فعالیت ها صرف نظر از نوع و شدت آن به حساب می آیند!

یک مثال عملی این است که حداقل ۲۱ تا ۴۰ دقیقه در روز با شدت متوسط فعال باشید که در آن کمی بیشتر از حد طبیعی نفس بکشید. یا می توانید روزانه حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه با شدت بالا فعال باشید. شدت بالا به این معنی است که شما بسیار بیشتر و سریعتر از حد معمول نفس fکشید. یا ترکیبی از فعالیت های متوسط و با شدت بالا را انجام دهید.





برای افراد بالای 65 سال نیز تمرینات تعادلی و هماهنگی توصیه می شود.

## ورزش

ورزش فعالیت بدنی است که برنامه ریزی شده، ساختار یافته و تکرار می شود و هدف آن بهبود یا حفظ آمادگی جسمانی است. تمرینات تناسب اندام و قدرتی را می توان در یک جلسه ترکیب کرد یا به طور جداگانه انجام داد. یک جلسه تمرینی باید شامل گرم کردن، بخش اصلی و سرد کردن باشد.

## گرم کردن بدن

گرم کردن بدن قبل از ورزش به ویژه برای کسانی که بیماری قلبی دارند مهم است. قلب، رگ های خونی و ماهیچه ها به کمی زمان اضافی برای آماده شدن برای فعالیت نیاز دارند.

توصیه می شود که تمام تمرینات با حداقل ۱۰ دقیقه فعالیت با شدت سبک شروع شود. این امر قبل از فعالیت های سنگین تر روزمره، مانند پارو کردن برف نیز صدق می کند. شدت سبک به معنای سرعت راحت است. سپس می توانید در حالی که گرم می شوید نسبتاً بدون زحمت صحبت کنید. اگر آنژین دارید یا از مسدودکننده های بتا استفاده می کنید، ممکن است قبل از اینکه احساس کنید بدننتان برای انجام فعالیت های خود آماده است، به گرم کردن طولانی تری نیاز داشته باشید.

## آموزش تناسب اندام - بخش اصلی

برای بیماران قلبی، انجام تمرینات کار دیو سه تا پنج بار در هفته توصیه می شود. مدت زمان جلسه تمرین حداقل ۲۰ دقیقه توصیه می شود. آموزش را می توان به صورت کار مداوم یا به صورت دوره ای تنظیم کرد.

کار مداوم به این معنی است که شما در طول جلسه یک شدت ثابت را حفظ می کنید. شدت باید تا حدی شدید یا اینکه شدید باشد. در طول مسیر باید بتوانید نسبتاً بدون زحمت صحبت کنید. فعالیت های فعلی می تواند پیاده روی، دوچرخه سواری، پارو زدن، دویدن یا اسکی باشد.

تمرین اینتروال به این معنی است که شما بین فعالیت با شدت بالا و استراحت های فعال با شدت کمتر را طور متناوب انجام می دهید. این را می توان با استفاده از سرآشویی ها برای افزایش شدت، یا تناوب بین افزایش و کاهش سرعت انجام داد.

شدت بالا را باید به صورت شدید یا بسیار شدید تجربه کرد طوریکه شما فقط بتوانید در جملات کوتاه صحبت کنید. شدت

وقفه های فعال باید به صورت سبک یا تا حدودی شدید تجربه شود. فشار خون و ضربان قلب کاهش می یابد بنابراین شما برای بازه بعدی آماده هستید. نمونه ای از تمرینات اینتروال می تواند دوچرخه سواری، آهسته دویدن، رقصیدن یا اسکی به مدت ۲ تا ۴ دقیقه با شدت بالا باشد. سپس به مدت ۳-۱ دقیقه با سرعت آرام حرکت کنید و اینکار را ۴-۱ بار تکرار کنید. مطمئن شوید که به طور ناگهانی متوقف نمی شوید، بلکه به تدریج از شدت آن بکاهید.

## آموزش قدرت

برای تأثیرات بیشتر بر سلامتی، توصیه می شود تمرینات قدرتی را برای افزایش حجم عضلانی و قدرتی یک تا سه بار در هفته شامل دقایق توصیه شده انجام دهید. تمرینات قدرتی را می توان در خانه با استفاده از کش های لاستیکی، یک توپ بزرگ، تشک تمرینی یا با وزن بدن خود انجام داد. در یک مرکز تناسب اندام می توانید از دستگاه ها و تجهیزات استفاده کنید.

هشت تا ده تمرین برای کل بدن انجام دهید. تمرینات را یک تا سه بار انجام دهید. و میزان فشار آن باید به اندازه ای باشد که بتوانید این تمرینات را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید. تمرین همچنین می تواند با بارهای سنگین تر و تکرارهای کمتر انجام شود. به یاد داشته باشید که هنگام انجام تمرینات قدرتی نفس بکشید. یک قانون خوب که باید به خاطر بسپارید این است که وقتی سنگین ترین حرکت را انجام می دهید بازدم کنید. به این ترتیب اکسیژن را در ماهیچه ها آزاد می کنید.

اگر قبلاً تمرینات قدرتی نکرده اید، استفاده از راهنمایی در شروع کار می تواند مفید باشد. این را با شرکت در توانبخشی قلبی، آموزش نزد یک فیزیوتراپیست یا در یک مرکز تناسب اندام می توانید بدست بیاورید.

### سرد کردن بدن

تمام تمرینات باید شامل مرحله پائین آوردن سطح فعالیت بمدت ۵-۱۰ دقیقه ای به پایان برسد. مراحل کاهش فعالیت باید شدت سبکی داشته باشد تا بدن آرام شود.

### ورزش در آنژین صدری پایدار

اگر آنژین پایدار دارید، باید به درد قفسه سینه توجه کنید. اگر در حین ورزش احساس درد کردید، باید آرام باشید تا درد از بین برود. زمانی که درد از بین رفت دوباره به فعالیت ادامه دهید. یک گرم کردن خوب قبل از تمرین می تواند به این معنی باشد که می توانید قبل از شروع درد، بیشتر به خودتان فشار بیاورید. استفاده از نیتروگلیسیرین بلافاصله قبل از تمرین یا بلافاصله قبل از تلاش های سخت در طول تمرین، تاثیر خوبی دارد. سپس می توانید در طول تمرین شدت بیشتری را حفظ کنید و تاثیر تمرین بهتر خواهد بود.

### نکاتی برای شروع تمرین

وقتی می خواهید تمرین را شروع کنید، تحقیق کردن در باره وجود محل هایی که در نزدیکی محل زندگی شما برای تمرین در دسترس هستند، عاقلانه خواهد بود. با پیدا کردن یک فعالیت سازمان یافته که در آن بتوانید با دیگران ورزش کنید، این امکان را افزایش می یابد که بتوانید تمرین و ورزش خود را بطور منظم دنبال کنید.

ورزش را در زندگی روزمره خود بگنجانید و ترجیحاً از یک تقویم برای تمرین استفاده کنید. یک گزارش تمرین که در آن تمرینات خود را یادداشت می کنید نیز به شما کمک می کند تا انگیزه خود را برای ورزش و تمرین بالا نگه دارید. وسایل دیجیتالی می توانند انگیزه بخش باشند و شما را از سطح تمرین خود آگاه کنند. بسیاری از افراد روی تلفن همراه یا ساعت های ورزشی خود قدم شمار دارند.

### گروه ها و جوامع ورزشی را در نزدیکی خود پیدا کنید:

- گروه های آموزشی سازماندهی شده توسط شفاخانه ها
- خدمات ورزشی یا frisklivsentral که توسط شهرداری شما سازماندهی شده است
- تیم های ورزشی محلی
- سازمان های صحتی: LHL
- انجمن روماتیسمی
- انجمن گردشگری نروژ (DNT).
- مراکز ورزشی و موسسات فیزیوتراپی

پیشنهاد برای فعالیت هایی که می توانید در جایی که زندگی می کنید جستجو کنید

- گروه های گردشگری
- گروه های ورزشی در استخر
- مراکز ورزشی
- بایسیکل / بایسیکل داخل سالن
- گروه های تمرین موسیقی داخل سالن



مهم است که شما یک یا چند فعالیت را پیدا کنید که دوست دارید



## تنباکو - سیگار و سنوس

محصولات تنباکو مانند سیگار و سنوس حاوی ماده اعتیادآور نیکوتین هستند. نیکوتین باعث می شود قلب تندتر بزند، رگ های خونی منقبض شوند و فشار خون بالا برود.

سیگار باعث آترواسکلروز (رسوب) در شریان ها و فشار خون بالا می شود. این به نوبه خود منجر به افزایش خطر لخته شدن خون و کاهش خون رسانی در وریدها به قلب، مغز و پاها می شود. هر فردی که سیگار می کشد به ریه های خود آسیب می رساند.

سنوس به اندازه سیگار برای سلامتی مضر نیست، اما سنوس و دود هر دو خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و سرطان را دارند. تحقیقات نشان می دهد که در صورت توقف استفاده از اسنوس، خطر مرگ پس از حمله قلبی کاهش می یابد.

چند توصیه مفید:

- یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید، ترک سیگار است.
- در مورد زمانی که به طور کامل دخانیات را ترک خواهید کنید، تصمیم بگیرید. اینکار ترجیحا در چند هفته آینده باشد.
- تمام دلایلی که می خواهید سیگار کشیدن یا سنوس را ترک کنید را بنویسید تا انگیزه خوبی به شما بدهد.
- تصمیم بگیرید که چگونه می خواهید ترک کنید.
- داروهایی هستند که ترک سنوس و سیگار را آسان تر می کنند. می توانید از داروهای نیکوتینی بدون نسخه استفاده کنید یا با داکتر عمومی خود در مورد داروهای تجویزی مشورت کنید.
- مقدار استفاده خود را تا زمانی که که می خواهید سیگار را برای همیشه ترک کنید بتدریج کم کنید.
- به این موضوع که چه زمانی، کجا و چرا سیگار یا سنوس می کشید توجه کنید.
- گزارشی بنویسید که در آن همه اینها مستند باشد.
- تصمیم بگیرید عادت های خود را ترک کنید.
- در زمان های و در مکان هایی غیر از آنچه که عادت کرده اید، سیگار بکشید و سنوس استفاده کنید.

## بعد از کشیدن آخرین سیگار چه اتفاقی می افتد؟



منبع: اداره صحت Kilde helsedirektoratet

frisklivsentral در شهر به طور منظم دوره های ترک سیگار کشیدن و ترک سنوس را با راهنمایی فردی و یا دوره های گروهی ارائه می دهند.

### استرس و مدیریت استرس

استرس یک واکنش عاطفی و واکنش فیزیکی به چالش یا خطری است که انسان از سر گذرانیده است. استرس واکنش شما به تهدیدها، فشارها یا مجبور به مقابله با بیش از توان شماست.

واکنش های فیزیکی زمانی که به صورت حاد و برای مدت کوتاهی بروز می کنند خطرناک نیستند. زمانی استرس خطرناک می شود که ادامه پیدا کند و یا دائماً بازگردد.

اگر شما کارهایی را که دارید دائماً عقب می اندازید و همچنین عدم کنترل بروی وضعیت زندگی خودتان در طول زمان ادامه داشته باشد، آنگاه شما ممکن است در معرض خطر ابتلا به استرس مزمن باشید.

استرس مزمن و منفی باعث تغییرات فیزیولوژیکی و شیمیایی در بدن می شود که می تواند مضر باشد. این وضعیت می تواند منجر به بیماری هایی از جمله با تخریب سیستم دفاعی بدن و

- شاید بتوانید مارک سیگار خود را عوض کنید ؟
- تصمیم بگیرید که وقتی هوس سیگار و سنوس بستران می زند چه کار کنید.
- این هوس را با اقدامات ساده منحرف کنید - کار دیگری انجام دهید.
- ببینید چه وسوسه هایی خواهد آمد. سیگار نکشیدن در چه شرایطی سخت تر خواهد بود؟ این موقعیت ها را از قبل در ذهن خود مرور کنید و بروی یک یا چند راه حل تصمیم بگیرید.

سیگارهای الکترونیکی در ناروی با مایع بدون نیکوتین فروخته می شوند. اکثر افرادی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می کنند این کار را برای ترک سیگار یا به جای استفاده از سیگار انجام می دهند. سیگارهای الکترونیکی نسبت به استعمال دخانیات ضرر کمتری دارند، اما بدون خطر برای سلامتی نیستند. هنوز تحقیقات کمی در مورد عواقب سلامتی استفاده از سیگارهای الکترونیکی و به ویژه دانش در مورد اثرات طولانی مدت آنها وجود دارد.

اگر برای ترک سیگار به کمک نیاز دارید، برای مشورت با داکتر عمومی خود تماس بگیرید. اکثر مراکز زندگی سالم



فشار بر قلب و سایر اندام ها شود. استرس مزمن می تواند یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری قلبی باشد.

### مدیریت استرس

حذف استرس منفی ممکن است دشوار باشد، اما معمولاً می توانیم کاری در رابطه با استرس انجام دهیم. مهم است که از موقعیت خود و عواملی که بر سطح استرس شما تأثیر می گذارد آگاه باشید. اینها می توانند عوامل استرس زا مرتبط با عادات و کارهای روزمره در کار و اوقات فراغت باشند. شما باید به نحوه ارتباط خود با کار، خانواده، رژیم غذایی، فعالیت بدنی، خواب، استراحت و تنفس فکر کنید.

بعد از اینکه عوامل استرس خود را مشخص کردید، مهم است که معیارها و ابزارهای مناسبی را پیدا کنید که برای شما مفید باشد. این موضوع در درجه اول قبول این وضعیت از طرف خود شما است. باید روی چیزهایی که می توانید تغییر دهید تمرکز کنید و چیزهایی را هم که نمی توانید تأثیر بگذارید قبول کنید.

قداماتی که می توانید امتحان کنید:

- تمرین کنید که هیچ کاری انجام ندهید. استراحت کنید و رویاپردازی کنید.
- اولویت هایتان را طور دیگر تنظیم کنید، اختیارات خود را به دیگران بدهید کنید و درخواست کمک یا حمایت کنید.
- کارهای مثبتی انجام دهید که برای شما شادی و مهارت به همراه بیاورد.
- یاد بگیرید که وقتی مقصد شما نه است، نه بگویید.
- تکنیک های تمدد اعصاب را آزمایش کنید و روشی را پیدا کنید که مناسب شما باشد.
- فعالیت بدنی داشته باشید.
- خواب کافی داشته باشید.
- بیشتر بخندید و بازی کنید.







**LHL**

Email: [post@lhl.no](mailto:post@lhl.no)

Phone: 22 79 90 00

Website: [lhl.no](http://lhl.no)

