



اربعم و مدیریت بیماریهای قلبی عروقی



نکات مهم در پیاده روی اربعم:

دو مسئله مهم در پیاده روی اربعم برای زائران بیمار وجود دارد، یکی پیاده روی طولانی و دوم ازدحام. سن بالا، فعالیت بدنی شدید، ضعف و خستگی می تواند باعث تشدید بیماریهای مزمن غیرواگیر شود. اشعه آفتاب، درجات بالای رطوبت و گرما و اختلافات فرهنگی عوامل استرس زای مهمی هستند که تاثیر منفی بر قلب و سیستم گردش خون داشته و باعث خطر بالاتری از حملات قلبی می شود.

علاوه بر گرمزدگی، سیگار، استرس، مشکلات فشارخون و دیابت می تواند باعث ایجاد حوادث قلبی شود. در جمعیت های زیاد احتمال وجود ویروس های مختلف نیز زیاد است و انتقال ویروس های سرماخوردگی، آنفولانزا و حتی عفونت های میکروبی و باکتریال تنفسی نیز زیاد رخ می دهد و این موضوع در فردی که بیماری قلبی وی در حالت کنترل شده است و یک دفعه به یک بیماری میکروبی مبتلا می شود، ممکن است موجب از کنترل خارج شدن وضعیت قلبی بیمار شود.

وقتی نشانه های سکته قلبی در فردی رخ می دهد، در اغلب اوقات او امیدوار است که این وضعیت مربوط به شرایط دیگری مانند سوء هاضمه یا کشیدگی عضلات جدار قفسه سینه باشد به همین دلیل در مراجعه به مراکز درمانی کوتاهی می کند. این تاخیر می تواند مرگ آور باشد. زمان در این واقعه بسیار حیاتی است و هر دقیقه برای رسیدن به بیمارستان یا برای دریافت کمک پزشکی ارزش حیاتی دارد. یک ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی، مهمترین زمان است. هر چه برای درمان زودتر اقدام شود، آسیب عضله قلب کمتر و احتمال زنده ماندن فرد بیشتر می شود.



اربعم و مءبرم بماربهم قلمب عروقم



طبقة بنبى زائرم:

- ❖ افرامى كه بهتر اسآ از اىن سفر زىارآى اجآناب كننء.
- ❖ افرامى كه بهتر اسآ با مراععه به پزشك، از سلامت قلب آوء اطمىنان آاصل كننء.
- ❖ افراد بءون سابقه بىمارى
- افرامى كه بهتر اسآ از اىن سفر زىارآى اجآناب كننء:
- ❖ بىمارانى كه در هنگام فعالمآ بءنى، درء سىنه یا آنگى نفس ءارنء.
- ❖ افرامى كه بىمارى پىشرفآه قلبى، نارساىى قلب، باطرى سه آفره اى ءارنء یا آءءاء زىاءى ءارو مصرف مى كننء.
- ❖ بىماران با فشارآون بالا یا ءىابآ كنآرل نشءه
- ❖ بىماران با ءرىچه قلبى مصنوعى
- ❖ بىمارانى كه در شش ماه آخىر به ءلىل آمله قلبى بسترى شءه انء یا آراحى قلبى یا آنآرىوپلاستى شءه انء.
- افرامى كه بهتر اسآ با مراععه به پزشك، از سلامت قلب آوء اطمىنان آاصل كننء:
- ❖ افرامى كه ءچار بىمارىهاى زمىنه اى (سابقه بىمارى قلبى، فشارآون بالا، ءىابآ، آربى آون، سرطان، بىمارىهاى كلىوى) هستنء.
- ❖ افرامى كه آاق هستنء.
- ❖ افراد سىگارى
- ❖ بىمارانى كه قبلآ ءچار سكآه قلبى شءه انء
- ❖ افرامى كه در راه رفتن سرىع و فعالمآ، ءچار آنگى نفس یا درء سىنه مى شونء



اربیین و مدیریت بیماریهای قلبی عروقی



افراد بدون سابقه بیماری:

اکثر این زائران کسانی هستند که قبلاً هیچ‌گونه سابقه قلبی نداشته‌اند اما احتمال اینکه بعد از یک پیاده‌روی سنگین، دچار سکته قلبی شوند، وجود دارد.

توصیه:

❖ سالمندان با توجه به پیاده‌روی سنگین، قبل از سفر یک نوار قلب بگیرند و از سلامت و توانایی قلب خود مطمئن شوند.

❖ چند روز قبل از شروع سفر، همه روزه مسافتی را پیاده‌روی کنید تا آمادگی جسمی لازم حاصل شود.

❖ چنانچه در طی پیاده‌روی اربیین دچار درد سینه شدند و یا نفس کم آوردند، اصرار به ادامه مسیر نکنند و به اولین مرکز پزشکی مراجعه کنند.

توصیه های کلی:

❖ در صورت سفر با خودرو، حتی الامکان پاهای خود را حرکت داده و از انداختن پاها روی هم اجتناب کرده و در فواصل مناسب (۱ تا ۲ ساعت یکبار) توقف کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه راه بروید.

❖ از حمل بار سنگین و طی کردن مسافت های طولانی به صورت پیاده به طور جدی اجتناب کنید.

❖ کسانی که دچار بیماری واریس هستند، حتماً از جوراب های واریس استفاده کنند.

❖ در سفرهای طولانی (بیش از ۵ تا ۶ ساعت) بهتر است از جوراب های مخصوص واریس استفاده کنید.

❖ از استعمال سیگار در تمامی مراحل سفر به طور جدی اجتناب شود.



اربعین و مدیریت بیماریهای قلبی عروقی



❖ از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب خودداری کنید تا دچار گرمزدگی نشوید. برای پیشگیری از گرمزدگی در ساعت اوج گرما (بین ۱۲ تا ۱۴) که اشعه خورشید مستقیم است، ترجیحا بیرون نباشید.

❖ استفاده از کلاه، کرم های ضد آفتاب، عینک آفتابی را فراموش نکنید.

❖ لباس های سبک و گشاد نخي پوشیده شود و از نوشیدنی های خنک کننده استفاده کنید. (تا جایی که امکان دارد نوشیدنی ها را در خانه تهیه کنید و به همراه داشته باشید)

❖ به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید (مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دادن آب بدن می شود و می تواند فرد را مستعد گرمزدگی کند)

❖ توصیه می شود از ماسک استفاده کرده و بهداشت فردی خود را رعایت کنید.

❖ برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.

توصیه برای بیماران:

❖ از حضور در مناطق بسیار شلوغ و پرجمعیت به طور جدی دوری نمایید.

❖ اطلاعات اورژانسی مربوط به شرایط خاص و بیماری های خود را همیشه با خود همراه داشته باشید و این اطلاعات را به افرادی که آنها را می شناسید بدهید.

❖ کم خوابی می تواند ریسکی برای حملات قلبی باشد.

❖ همراه داشتن داروهای مورد نیاز به مقدار کافی (حداقل دوبرابر مدت سفر) برای بیمارانی که سابقه قلبی دارند به ویژه داروهای زیربانی امری مهم بوده و باید به این توصیه توجه جدی شود. مراقب مصرف به موقع داروهای خود در هنگام سفر باشید.

❖ داروها را تقسیم کرده و در چند جای مختلف نگهداری کنید.



اربعم و مءررم بمارمهم قلبم عروقم



❖ همچ ءارومم را ءوم سر قمع نمكمء، مصرف ءارومهم ءوم را به ءعومق نمءءازمء و به طور منظم فشارءون و قمءءون ءوم را انءازه مرمم كممء.(كلمه موكب ها مجهز به ءسءگاه فشارسنج و گلوكممءر همءنء).

❖ فعالمء فقط ءر ءء ءوان و ءءمل باشء و با كمچكمءرمم علامء (ءرء سممه، ءنگم نفس و هر نوع علامء ءمگر) پمءاه روم قمع شده و اسءراحء كممء و اگر علامم رفء نمء فوراً با فورمء همم پزشكمم ءماس مرفءه شوم.

❖ بمماران و افراد سالم مم بمسمء مءام ءسمهمهم ءوم را شسمه و از روبوسم و ءسم ءاءن با ءمگران ءومءءارم كممء.

❖ ممكن اسء فشارءون به ءلمل ءعرمق زمام یا اسءرس، افزامش یا كاهش مباء، ءر صورء امكان به ومژه ءر صورء وموء علامء(سرغمممه، سرءرء، ءهوع و...) علامم ءمائم ءوم ءمء ءءءاء ضربان قلب و یا فشارءون ءر مقصء ءوسء فردم كه آگاه و قابل اطممنان اسء و یا شءصا كمءرل شوم.

❖ ءر صورء لزوم به پامگاهها و مراءز ءرمانم و بهءاشءم كه ءر طول مسمر امام اربعمم امءاء شده مراءمه كممء ءا ءءماء ءرمانم را ءرمافء كممء.

ءوصمه همم ءغممه ام:

❖ ءر طول راه، به عنوان ءنقلاء، مقءارم آءمل مءل نمءءچم كمشمش، ءرما، انءمر ءشك، مراءو، بءام، پسمه و فنءق كم نمك به همراء ءاشءه باشنء.

❖ پممش از مصرف غذا از اممن و بهءاشءم بودن هر نوع غذا مءازه، پءءه شده و كمسروم مطمئن شومء.



اربعم و مءبرمب بمرارهمب قلبم عروقم



- ❖ از خوردن سالاد و سبزمب جات خام و نمبخته خودءارم كنمء . مرمه ها قبل از مصرف حتما خوب شسته شوند و حتما پوست آنها را جدا كنمء.
- ❖ از مصرف لبنمات بممر پاستورمزه به ومژه پنمر و كره و شممر محلم بممر پاستورمزه خودءارم كنمء.
- ❖ از مرمد آب، بمم همبم كه در شمراط بممر بهءاشتم و روم زممر نگهءارم و بم مرء مم شوند و آبمرمه همب فله خودءارم كنمء.
- ❖ از آب چشمه، نهر، روءخانه برام آشاممءن استفاده نكنمء. آب باقممانءه در بطرمم ها را در پشت شمشه و زمر تابش نور خورشمء قرار نءهءنء.
- ❖ برام پمشمغمرم از كم آبم بدن مامعات فراوان بنوشءنء تا از كم آبم بدن و افزامش غلظت خون جلوغمرم شود. اگر مامعات كافم مصرف نشوء پس از تعرمق شءت جرمآن خون كاهش مافته و اءمءال تشكمءل لءته عمءتا در سماهرغمم عمقم انءام ءءءانم افزامش مم مابء.
- ❖ قبل از مصرف مواد غذامم كنسرو شءه ۲۰ ءمقمه آنها را بمجوشاممء و به نشانم همبم مانءن كنسروهمب باء كرمءه، زنگ زءه، سوراخ شءه و كنسروهمبم كه مواد ءااءل آن بوم نامطبوع ءارنء ءوءه ءاشته باشنء.
- ❖ غذاهامم كه در آنجا طبم مم شود نسبء به غذاهامم ما بمسمار چربءر اسء به هممء ءمءل به زائران به ومژه بممرآن قلبم ءوصمه مم كممم تا جممبم كه مم ءوانءنء غذاهامم كم چربءر و غذاهامم كه در كاروانها ءهمه مم شود را مصرف و بممرآن قلبم و افراد ءارام فشار خون بالا رزمم غذامم خود را حفظ كنمء.
- ❖ از پرخورم در هنگام سفر خودءارم كنمء.
- ❖ زائران نمابء غذاهامم كه زوء فاسء مم شود را با خود بممرنء.



اربعم و مءررم بمارمهم قلبم عروقم



❖ غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شوند.

❖ بهتر است از ماست کم چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آبلیمو به همراه غذا استفاده کنند.

❖ از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف خودداری کنید. (بهتر است لیوان شخصی به همراه داشته باشند)

توصیه های تغذیه ای در بیماران قلبی و عروقی:

❖ رعایت مصرف چربی و نمک دو عامل اصلی و مهمی است که بیماران قلبی باید حین سفر آن را رعایت کنند.

❖ بیماران قلبی باید غذاهایی با حداقل چربی ترانس و اشباع را انتخاب و از غذاهای سرخ شده، گوشت های پر چرب، کیک ها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنند.

❖ برای بیماران قلبی مصرف شیر، پنیر و ماست بدون چربی یا کم چرب پاستوریزه با چربی کمتر از ۵/۱ درصد توصیه می شود.

❖ سس ها و طعم دهنده های سالاد فاقد چربی یا با چربی کم انتخاب شود.

❖ به طور کلی به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون و چربی خون، در طبخ غذا باید از روغن مایع استفاده شود و تا حد امکان غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب پز، بخارپز و کبابی و یا کم سرخ با شعله کم تهیه شوند. مصرف روغن جامد و نیمه جامد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

❖ بیماران قلبی باید مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس و ... را محدود کنند.



اربعم و مءررم بممارمهم قلمم عروقم



❖ در مصرف نوشمءنم همم كففمءن دار مانء چام و قهموم، اعءءال رام رعامت كءنء. نوشمءنم همم كففمءن دار مم ءوانء ءهمءراءاسمءن رام افزامش ءهء.

❖ مصرف ممزان كففم از مموم و سبزمءام مم ءوانء مامعام موءء نماز بدن رام ءاممء كءنء.

❖ پءاسمءم كمم از املاح معءنم مهم برم بدن اسء كم فعالمء بسمارم از كانالمهم مءنم بم وموء آن وابسءه اسء. كمبوء پءاسمءم در بدن مم ءوانء زمممه ساز حملاء قلمم باشء. رءمءم عءامم ءامم موم (موز، آلم، زردآلم، طالمم، كموم، پءءقال، كمءم فروء)، سبزمءام (اسفءامء، ءعفرم، لمبما سبز، سبوس كمءم، هممءم، كءو ءلومم، كموم فرءكم و سمب زممءم)، شم و ماسء برم ءاممء پءاسمءم و سلامت قلم ءوصمه مم شمء.

علائم مشكلاء قلمم عروقم:

❖ مهمءرمءم علامء بالمءم در سكءه قلمم اءساس فشار آزار ءهءءه، سءكمءم مام ءرء در وسط قفسه سممه بعء از فعالمء و مام مصرف عءام، ءرء در قفسه سممه و سرءل كم بم پشت مام كءفهام ممءشر شمء، ءعرق سرد و ءهموع و در برمم از مومارء همء ءنكمءم نفس كم معمولا بم طور نامكمهمم شروع شمء و بمش از چءء ءقمقه اءامه مامء، اسء. اكم امء ءرء بم شانم هام، كمءن، بازوها و فك پاممء انءشار ءاشءه باشء، كمءم ءر وماءء بمء.

❖ سامر علامم شامل ءنكمءم نفس، كممءم، ءالمء ءهموع و عش كمءن، ءسءكمم، بم ءالمم، ءعممءم ءلق (بم ءصوص در سالمءءان) مم باشء. ءرء كمءم ءلمه قلمم شءمء مانء كمءم مشءم اسء كم بم قفسه سممه فشار مم آورد. در حملاء ءففمءم علامم ممكم اسء بم ءرء معءه و سوزش سرءل اشءباه شمء.



اربعین و مدیریت بیماریهای قلبی عروقی



- ❖ بسیاری از نشانه‌های حمله قلبی به طور تدریجی، بروز می‌کند اما نشانه‌های حمله‌های قلبی گاهی هم ناگهانی و شدید است.
- ❖ گاهی اوقات بیماریهایی چون آنفلونزا و ریفلاکس، سوء هاضمه، تنگی نفس به ویژه همراه با عرق سرد می‌تواند با علایم حمله قلبی اشتباه شود.
- ❖ اگر فردی به علت احساس سنگینی در قفسه سینه به پزشک مراجعه می‌کند باید حتماً از او نوار قلب گرفته شود.
- ❖ همچنین سوزش سر دل علتی است که $\frac{1}{4}$ بیماران با حمله قلبی زنگی خود را قبل از رسیدن به بیمارستان از دست می‌دهند.
- ❖ برخی از افراد ممکن است با نشان‌های دیگری همچون ورم در ناحیه شکم و اندام‌ها به خصوص در پاها، نفخ مکرر شکم و درد در فک تحتانی حین راه رفتن مواجه شوند. ضرورت دارد این افراد تحت بررسی قرار بگیرند.
- ❖ عوارض جدی که ممکن است بعد از حمله قلبی رخ دهد عبارتند از سکته مغزی، آریتمی قلبی، ایجاد لخته در قلب و اندام تحتانی
- ❖ جواب دادن به مصرف قرص‌های زیرزبانی به تنهایی نمی‌تواند از نشانه‌های سکته قلبی به شمار رود چرا که دردهای ناشی از اسپاسم مری را هم برطرف می‌کند.
- ❖ اگر گذاشتن یک قرص ژله ای زیر زبانی (TNG) و استراحت کردن، درد را کاهش نداد، حق داریم تا حداکثر سه قرص استفاده کنیم (فاصله زمانی برای مصرف هر قرص ۵-۱۰ دقیقه) برای تسکین درد نباید از مقادیر بیشتر داروهای زیر زبانی استفاده کرد. در افراد با فشارخون پایین این دارو باید با احتیاط مصرف شود زیرا می‌تواند باعث افت بیشتر فشارخون شود.



اربعم و مءررم بمارمهم قلبم عروقم



موارد نیازمند مراجعه فوری به پزشک:

- ❖ درد قفسه سینه که بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه یابد.
- ❖ درد قفسه سینه که شدیدتر از حالت معمول باشد.
- ❖ اگر بعد از استراحت و یا گذاشتن قرص زیر زبانی درد ساکت بشود.
- ❖ درد قفسه سینه بدون دلیل واضح بطور مکرر رخ دهد.
- ❖ اگر برای اولین بار درد قفسه سینه در حالت استراحت رخ دهد.
- ❖ اگر نشانه های جدیدی مثل تعریق و تنگی نفس ایجاد شود.
- ❖ اگر درد قفسه سینه با هر یک از نشانه های عرق سرد و رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، گیجی یا سنکوپ، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم رخ دهد.

اگر به شخصی برخوردید که علایم سکته قلبی دارد:

- ❖ اگر نشانه های سکته قلبی در فردی رخ دهد و بیش از چند دقیقه ناراحتی او ادامه داشته باشد، باید بلافاصله در ایران به بیمارستان و در کشور عراق به نزدیکترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و بغداد اعزام شود. واکنش سریع برای درمان، مؤثرترین اقدام در سکته قلبی است.
- ❖ یک عدد آسپیرین ۳۲۵ میلی گرم یا حداقل دو آسپیرین ۸۰ میلی گرم به فرد بدهید .
- ❖ بعد از این که اطمینان حاصل کردید که فشار خون فرد پایین نیست، از قرص ژله ای زیر زبانی استفاده کنید.
- ❖ در این شرایط بیمار نباید هیچ حرکت یا فعالیتی انجام دهد و باید با برانکارد یا صندلی چرخدار به مرکز درمانی حمل شود. فعالیت بیمار نیاز به خون و اکسیژن بافت های بدن و به خصوص



اربعمین و مدیریت بیماریهای قلبی عروقی



عضله قلب را افزایش می دهد و سبب می شود بخش بیشتری از بافت قلب دچار کم خونی شود و آسیب ببیند.

❖ بهترین زمان برای درمان سکته قلبی بلافاصله بعد از آگاهی از علائم آن است. منتظر شدن برای اطمینان از این که این علائم مربوط به سکته قلبی است یا خیر، منجر به آسیب جدی به عضله قلب و یا حتی مرگ می شود.

توصیه های لازم برای بیماران قلبی عروقی

- استفاده از کلاه گرم های ضد آفتاب، عینک آفتابی، چتر و لباس مناسب
- توقف در فواصل مناسب (هر ۲۵-۳۰ ساعت یکبار) و ۱۰ دقیقه پیاده روی در سرتا خودرو
- رعایت مصرف چربی و نمک
- پرهیز از پر خوری در سفر
- نوشیدن آب کافی
- نوشیدن مایعات کافی
- استفاده از جوراب وارپس در سفرهای طولانی (بزرگتر از ۱۰ ساعت)
- کنترل علائم حیاتی مانند: تعداد ضربان قلب و فشار خون در مسافت
- حرکت دادن پاها و عدم ایستادن
- پیدا روی هیدر ستر یا خودرو
- اجتناب از حضور در مناطق بسیار شلوغ
- پرهیز از حمل بار سنگین
- مصرف به موقع داروهای
- پرهیز جدی از پیاده روی طولانی
- عدم استعمال دخانیات توسط بیمار و اطرافیان
- به همراه داشتن اطلاعات اورژانسی شرایط تماس و سیردن آنها به اطرافیان
- به همراه داشتن بطاریات کافی از داروهای تجویز شده توسط پزشک