

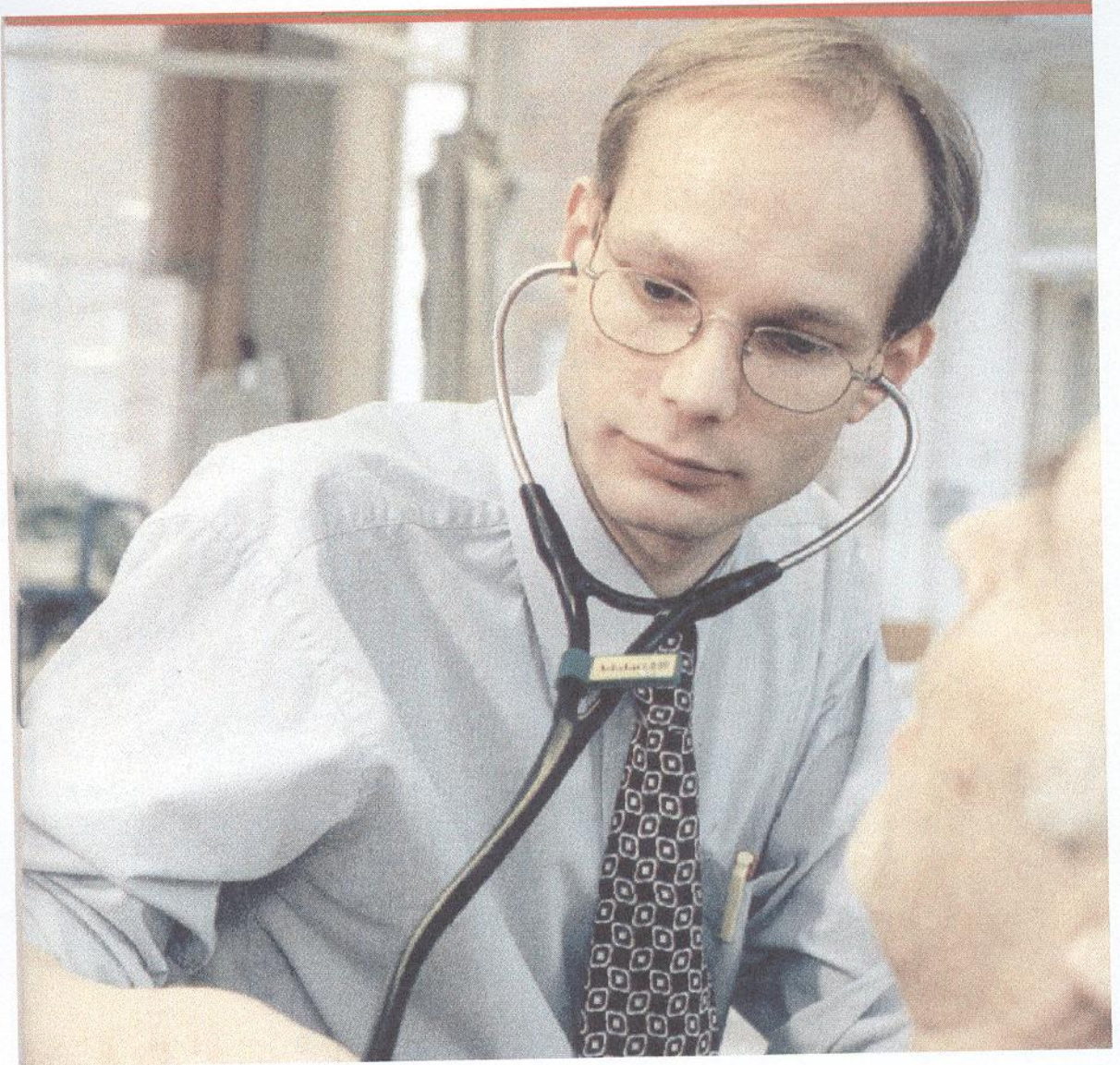
سکته قلبی و توانبخشی

مجموعه‌ای از اطلاعات برای افرادی که سکته قلبی داشته‌اند

این اطلاعات، برای خانواده و دوستان آنان نیز مفید است

مترجم: مرضی مدنی نژاد

شریه نیاد قلب انگلستان



این کتابچه نمیتواند جایگزین دستورات یا راهنمایی شود که پزشک شما، یا ویژه گر قلب، با آشنائی کاملی که از وضع جسمانی شما دارند به شما داده باشند.

این کتابچه برای افرادی نوشته شده است که در گذشته سکت قلبی داشته اند. هم چنین میتواند بوسیله افراد خانواده آنان و یا دوستانشان مورد استفاده قرار گیرد. این جزوه راجع به مطالب زیر گفتگو میکند:

- سکت قلبی چیست؟

- چرا سکت قلبی اتفاق می افتد؟

- درمان آن چیست؟

- پس از سکت قلبی، چه بر سر قلب شما می آید؟

- چگونه یک برنامه توانبخشی قلب میتواند پس از سکت قلبی

به کمک شما بیاید؟

- چه میتوانید بکنید تا مشکلات خطر سکت های بعدی را کاهش

دهید؟

این جزوه، همچنین حاوی اطلاعاتی است که شما، بانگرانی ها

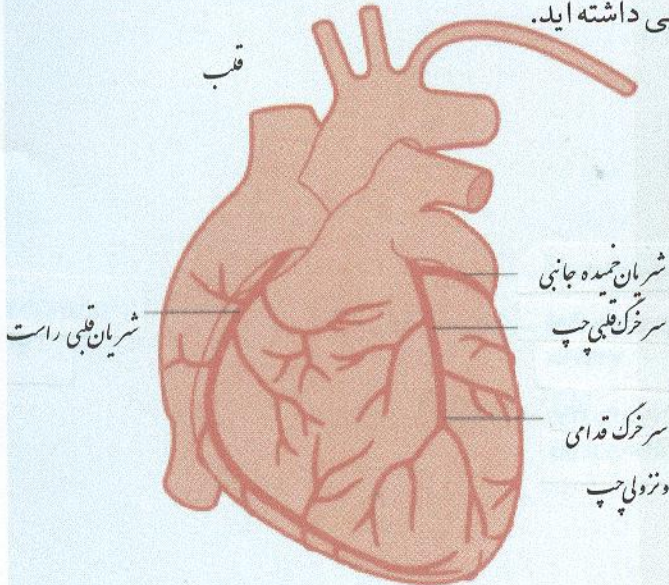
و تنش هائی که ممکن است پس از سکت قلبی خود داشته باشید، یا

احساس کنید، به شما بیاموزد تا با آنها، عاقلانه برخورد کنید.

۴	سکتہ قلبی چیست؟
۶	چه چیزی سبب سکتہ قلبی می شود؟
۱۱	شو ک قلبی چیست؟
۱۳	در بیمارستان چه خواهد گذشت؟
۱۵	چه نوع درمان هائی ممکن است من در بیمارستان داشته باشم؟
۱۶	پس از یک سکتہ قلبی چه بر سر قلب من خواهد آمد؟
۱۷	چگونه باید با سکتہ قلبی ساخت؟
۲۰	پس از سکتہ قلبی، در مرکز توانبخشی قلب چه خواهد گذشت؟
۲۵	کارت شرح درمان های بیمار
۲۷	چگونه میتوانم خطر سکتہ های بعدی را کاهش دهم؟
۳۵	گروه امداد گران قلب
۳۷	اصطلاحات فنی

سکته قلبی چیست؟

قلب شما پمپ عضلانی نیرومندی است که خون را به سرتا سر بدن شما به حرکت درمی آورد. برای آنکه قلب خود را سالم نگاهدارید، لازم است که از طریق سرخرگ ها، به عضلات قلب شما خون برسد. اگر یکی از این سرخرگ ها، یا coronary arteries مسدود شود - مثلا به علت لخته خونی که در مسیر آن پیدامی شود - احتمال دارد که قسمتی از قلب شما به سبب نرسیدن اکسیژن به آن گرسنه بماند و بدنبال آن برای همیشه آسیب بیند. اگر چنین چیزی اتفاق افتد، شما سکته قلبی داشته اید.



بنیاد قلب انگلستان

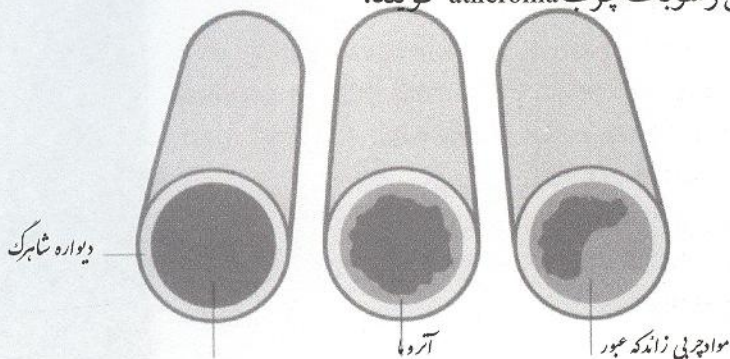
معمولاً هنگامی که سکته قلبی رخ میدهد درد شدیدی در مرکز سینه انسان ظاهر می شود. این درد بیش از پانزده دقیقه، و ممکن است ساعت ها طول کشد. انسان در سینه خود احساس سنگینی یا فشرده شدن میکند. ممکن است این درد به طرف بازوها، گردن، فک، صورت، پشت، و یا معده نیز کشیده شود. بعضی اوقات انسان این درد را با سوء هاضمه اشتباه میکند. علاوه بر این درد، ممکن است شخص عرق کند، سردرد خفیف. حالت استفراغ و تنگی نفس نیز داشته باشد. سکته قلبی ممکن است سبب شود تا در ریتم قلب اختلال ایجاد شود.

بعضی اوقات، ممکن است سکته «ساکت» باشد و تنها یک ناراحتی جزئی برای فرد به وجود آورد. حتی ممکن است کشف نشده بر جای باقی بماند و ضمن آزمایشات پزشکی برای عوارضی دیگر، یا بر حسب اتفاق به هنگام چک آپ های دوره ای، به وجود آن پی ببرند.

بعضی اوقات سکته قلبی را لخته شدن خون در رگ های کورونر قلب و یا تورم عضله قلب «myocardial infraction» و یا انفارکتوس میوکارد گویند.

چه چیز سکت قلبی می‌شود؟

سکت قلبی، ناگهانی، وحادثه‌ئی مهیج است. معمولاً روند آن سالها بطول انجامیده و ناگهان سروکله آن پیدا شده است. حقیقت این است که دیواره، یا آستر داخلی سرخرگهای شما (عروق یا شراین کورونر) که خون به قلب می‌رسانند ممکن است به علت انباشته شدن رسوب چربی‌ها در طی سالهای قبل، باریک شده باشد و کم‌کم راه عبور خون به قلب را سد نماید. این حالت را در زبان پزشکی atherosclerosis می‌گویند و معمولاً «اتروسکلروز» نیز مینویسند. معادل فارسی این کلمه در زبان پزشکی امروز تصلب شراین است. به این رسوبات چرب atheroma گویند.



خون در شایرک را محدود کرده است (مواد چرب زائد شکل گرفته) خون در شایرک سالم

دیواره‌های این سرخرگهای بیمار ممکن است ترک بخورد، بشکنند، و سلول‌های خون که به آنها platelets «پلاکت‌های خونی» می‌گویند تمایل پیدا کنند بسوی قسمت‌های خسارت دیده جذب شوند. علاوه بر اینها، لخته‌خونی که مشتمل بر مواد الیافی است و به آن «فیبرین» می‌گویند ممکن است بر روی آنها تشکیل شود.

بنا قلب انگلستان

این کار میتواند ناگهان به طور کلی سرخرگ شما را مسدود نماید. واگر سرخرگ شما بیش از یکی دو دقیقه مسدود بماند، سلول های عضله ئی که در آن قسمت از قلب شما بوسیله آن سرخرگ تغذیه می شود و خون به آن می رساند، ممکن است برای همیشه آسیب بیند. این کار را سکته قلبی مینامند. معمولاً صدمات وارده به عضله قلب کم و ناچیز است و زمانی که حمله از بین رفت، آنقدر ماهیچه در قلب باقی مانده است که بتواند کار قلب را بطور رضایت بخش ادامه دهد.

چه چیزی سبب سکته قلبی می شود؟

حملات قلبی معمولاً سراغ افرادی می رود که بنظر میرسد از سلامت کامل برخوردارند. در سایر موارد، امکان دارد که یک سکته قلبی پس از هفته ها، ماه ها، و یا سالها پس از یک آنژین صدری، بوقوع پیوندد. سکته قلبی میتواند در هر زمان از شبانه روز، چه شما مشغول استراحت، و چه فعال باشید اتفاق بیفتد. ممکن است سکته قلبی هنگامی ظاهر شود که شما مشغول انجام کاری که به انرژی زیاد نیاز دارد و شما تا کنون چنان کاری را انجام نداده اید باشید. یا اینکه شما تحت تنش شدید بدنی، یا احساساتی قرار گرفته باشید.

هنوز نمیدانیم که سکته قلبی در آن زمان که ظاهر می شود چرا ظاهر شده است؟ ولی میدانیم که چرا بسیاری از مردم از بیماریهای عروق کورونریج می برند. چهار «فاکتور خطر» در سبک زندگی افراد وجود دارد - یعنی چیزهایی که سبب میشود تا سکته قلبی به سراغ افراد رود. این فاکتورها عبارتند از:

بنا و قلب انگلستان

=====

- استعمال دخانیات

- فشار خون بالا

- کلسترول بالای خون

- فعالیت های بدنی

سایر فاکتورهای سبک زندگی افراد نیز ممکن است در این کار مؤثر باشد. این فاکتورها عبارتند از: نوشیدن زیاد مشروبات الکلی، مصرف زیاد از حد نمک طعام، اضافه وزن و فربهی.

حملات قلبی، ممکن است به تمام افراد خانواده سرایت کرده باشد. این، یکی از حالات موروثی است که سبب بیماری عروق کورونراست و به آن familial hyperlipidaemia گویند. برای اطلاعات بیشتر راجع به این مبحث به جزوه بنیاد قلب انگلستان « چگونه کلسترول خون خود را کاهش دهید » مراجعه نمائید.

افرادی که از بیماری دیابت رنج می برند نیز احتمال زیاد وجود دارد که به بیماری عروق کورونر، گواينکه علت آن هنوز ناشناخته است، دچار شوند.

چه تفاوتی بین سکته قلبی و آنژین صدری وجود دارد؟

زمانی آنژین صدری ظاهر می شود که عروق کورونر، ویما سرخرگهائی که خون به قلب می رسانند باریک شده اند و توزیع خون و اکسیژن به عضلات قلب کاهش می یابد. ممکن است زمانی که شما در استراحتید توزیع خون و اکسیژن کافی باشد، ولی اگر مشغول تمرین باشید یا اینکه تنش وجود شمارا فرا گرفته باشد آن مقدار خون، نا کافی باشد.

دردی که شما در سینه احساس می کنید معمولاً با تمرین ورزشی، یا تنش واضطراب شروع شده است. شدت این درد، از درد حمله قلبی کمتر و چندان طولانی نیست. با آنژین صدری معمولاً شما عرق نمی کنید و حالت استفراغ نیز به شما دست نمیدهد. در حالی که این عوارض با سکته قلبی همراه است. قرص نیترات یا افشانک آن برای تسکین دادن درد آنژین مؤثر است ولی نمیتواند درد حاصله از سکته قلبی را کاملاً تسکین دهد. عوارض شدید سوء هاضمه یا بد گواری، که با مصرف دارو برطرف نمیشوند ممکن است دلالت بر سکته قلبی داشته باشد.

برای اطلاعات بیشتر درباره آنژین صدری، لطفاً جزوه آنژین صدری که از نشریات بنیاد قلب انگلستان است مطالعه نمایید.

بنیاد قلب انگلستان

علائم سکته قلبی

نوعی از ناراحتی یا درد که شباهت به آنژین صدری دارد. منتها معمولاً شدیدتر است.

امکان دارد عرق کنید، سردردی سبک نیز داشته باشید که با استفراغ و تنگی نفس همراه باشد.

سکته قلبی میتواند در تمام اوقات حتی در مواقعی که شخص مشغول استراحت است اتفاق بیفتد.

اگر علائم بیماری بیش از پانزده دقیقه طول کشید ممکن است سکته قلبی باشد.

با استراحت، یا استفاده از قرص و اسپری، بیمار کاملاً راحت نمی شود و هنوز درد دارد.

علائم آنژین صدری

احساس سنگینی و انقباض در مرکز سینه، که ممکن است به طرف بازو گردن، فک، چهره، پشت یا معده کشیده شود.

آنژین صدری هنگامی ظاهر میشود که شخص به فعالیت بدنی مشغول است، یا اینکه تنش و اضطراب دارد.

علائم بیماری ظرف ده دقیقه ناپدید میشود.

با استراحت، عوارض از بین میرود. و با استفاده از قرص های نیترات یا اسپری، بیمار راحت می شود.

بنابراین اگر شما هم می کنید سکته قلبی داشته اید بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.

نیاد قلب انگلستان

شوکه قلبی چیست؟

درحین یک سکته قلبی، امکان دارد در ریتم قلب، یا تپیدن عادی آن اخلال بوجود آید.

به شدیدترین حالت آن ventricular fibrillation یا فیبریلاسیون بطنی گویند. و این هنگامی است که فعالیت الکتریکی قلب آنقدر بی نظم و درهم و برهم می شود که قلب پمپاژ خون که وظیفه اصلی آن است متوقف می کند. بجای آن، مرتعش میشود. یا اینکه انقباضی بدون نظم پیدامی کند. به این عمل، شوک قلبی گویند. با وارد نمودن یک شوک الکتریکی بزرگ از طریق دیواره سینه به بیمار، بوسیله دستگاهی که به آن « defibrillator » گویند میتوان به بیمار کمک نمود. معمولاً عمل وارد نمودن شوک با موفقیت همراه است و ضربان قلب بیمار دوباره به حالت اولیه قبل از توقف، بازمی گردد.

اگر شوک قلبی به وقوع پیوندد، شخص، بلافاصله هوشیاری خودش را از دست می دهد، نبضش قابل احساس نیست و نفس کشیدن نیز ممکن است متوقف گردد. این حالت، شدیدترین حالت اضطرابی برای شخص مبتلاست. مگر آنکه بتوان ظرف سه تا چهار دقیقه شخص را احیا نمود تا دوباره تنفس عادی خودش را باز یابد و الا، ممکن است آسیب هائی دائمی به مغز و سایر اعضای بدن وی وارد آید. بهوش آوری، یا احیاء، این معنی را میدهد که ریه های شخص را پر از هوا کنند، و وی را ماساژ قلبی دهند تا قلبش بتواند پمپاژ خون را از سرگیرد، دهان به دهانش گذارند و یا دمیدن در آن، هوارا در ریه ها به

بنیاد قلب انگلستان

جریان اندازند تا آمبولانس از راه فرارسد.
اینروزها کارکنان آمبولانس‌ها آموزش‌های لازم را برای
بهوش آوردن اینگونه بیماران دیده‌اند. از طرفی در آمبولانس‌ها معمولاً
دستگاه defibrillator موجود است.

نقطه شروع درمان سکته قلبی کجاست؟

از آنجا که سکته قلبی توأم با دردی شدید و مستلزم خطر مرگ یک
انسان است و اگر قلب وی متوقف شود پایان زندگی اوست، بهین علت
از موارد اضطراری و فوری شناخته شده است.

اولین حرکت این است که درد را متوقف کنند. کارکنان آمبولانس
ممکن است از مخلوط نیتروس اکساید و اکسیژن (انتونوکس) از طریق
گذاشتن ماسک برچهره شما استفاده کنند تا از این طریق درد سببه شما
را تسکین دهند. ممکن است قرص آسپرین به شما دهند و خواهش
کنند آنرا بجوید. اینکار کمک میکند تا زمانی که شما به بیمارستان
می‌رسید اثر ضد لخته نمودن خون را که دارد مؤثر واقع شود و به کار
های بعدی کمک کند. اگر درد هنوز شدید است، پزشک، یا
پرستاری که در بیمارستان حاضر است یک درد گش قوی
در سیاهرگ دست شما تزریق خواهد نمود (معمولاً نوعی مورفین برای
اینکار در نظر گرفته میشود).

نیاز قلب انگلستان

در بیمارستان چه خواهد گذشت؟

هنگامی که فرد به بیمارستان برسد برطرف نمودن درد، در اولویت است. به افرادی که نفس تنگی دارند یا شوکه شده اند، اکسیژن می‌رسانند. مهم آن است که هر چه زودتر بیمار به بیمارستان رسانده شود زیرا در این محل است که درمان و وسایل آن موجود است. کوشش می‌کنند تا لخته خونی که رساندن خون به قلب را مسدود کرده است حل کنند و آنرا از اثر بیندازند. به این عمل thrombolysis می‌گویند.

برای این کار ابتدا از داروهای ضد لخته شدن خون استفاده میکنند و آنرا در جریان خون شما وارد مینمایند. مطلوب ترین موقعیت ها این است که این تزریق ظرف مدت ۹۰ دقیقه پس از سکته بعمل آید. حد اکثر زمانی که این تزریق عقب افتد، یا طول کشد، شش ساعت ذکر شده است. البته دیرتر از این زمان هم ممکن است بیمار به بیمارستان رسد ولی هر چه دیرتر این دارو به مریض برسد اثر آن کمتر است.

اگر به شما قبلا آنزیم streptokinase تزریق نموده باشند، کارتی میدهند که آنرا با خود داشته باشید زیرا تزریق مجدد آن در بیمارستان لازم نیست. ولی اگر سکته قلبی دیگری داشتید، میتوانند از نوع دیگر آن آنزیم به شما تزریق نمایند.

چنانچه شما به تازگی سکته قلبی داشته باشید امکان دارد که شما را در بخش مراقبت های ویژه CCU بستری کنند. در آنصورت شما در کنار تخت خود یک دستگاه الکترو کاردیو گرام یا ECG خواهید داشت تا ریت قلب شما را یادداشت کند و کمک کند تا سکته قلبی

بنیاد قلب انگلستان

شما تشخیص داده شود. به بدن شما دستگاهی که به آن مانیتور قلبی گویند وصل است که از طریق آن پرستار میتواند اختلالات ریت قلب شمارا رسیدگی کند. از شما آزمایش خون نیز بعمل می آورند تا وسعت سکته قلبی شمارا برآورد نمایند.

اگر لازم افتد، درد گش های بیشتری از طریق بازو به شما تزریق میکنند. مقدار این دارو را زیاد و کم میکنند تا درد سینه شما متوقف شود.

آزمایشهای دیگری بعمل می آورند تا شدت سکته قلبی شمارا دریابند و پس از آن بهترین روش درمان را انتخاب کنند. این آزمایش ها شامل:

- اشعه مجهول از سینه،
 - اکو کاردیوگرام،
 - الکتروکاردیوگرام تمرینی،
 - اسکان MRI، یا،
 - آنژیوگرافی سرخرگ.
- خواهد بود.

این آزمایشات، همه در کتابچه cardiac investigation که از نشریات بنیاد قلب انگلستان است توضیح داده شده است. زمانی که پزشک شما اطمینان حاصل نمود که پیشرفت بهبودی شما خوب است شمارا به بخش عمومی منتقل مینماید. پس از آن از شما خواهد خواست تا کم کم حرکات خود را دوباره آغاز کنید.

«پارستان چرنوع در مان مائی خواهم داشت»؟

اگر شما سکته قلبی داشته باشید به دلایل زیر داروهائی برای شما تجویز می شود.

- تا از سکته بعدی جلوگیری کنند. (مثلا ممکن است به شما آسپرین، داروی ضد انعقاد خون، از بتا بلا کرها، یا داروهائی که به ریتم عادی قلب کمک میکنند داده شود).

- تا این نَفَس نَفَس زدن ویا، به مشکل نفس کشیدن شما و اختلال قلبی شما را جبران نمایند (مثلا برای شما داروهای مدّر، یا باز دارنده های ACE تجویز مینمایند).

- برای درمان آثرین صدري شما (بعنوان مثال نیترات، داروهای ضد کلسیم، یا از بتا بلا کرها تجویز مینمایند).

برای اطلاعات بیشتر درباره این داروها به جزوه «داروهای مخصوص قلب» مراجعه نمایید.

اگر آزمایش ها نشان دهد که یک یا بیشتر عروق کرونر شما به شدت باریک شده است و با آن داروها رفع مشکل نخواهد شد، ممکن است به شما پیشنهاد کنند:

- یک «آنژیوپلاستی»، یا

- عمل جراحی «بای پاس» داشته باشید.

این روش ها به تفصیل در جزوه های منتشره بوسیله بنیاد قلب انگلستان تشریح گردیده است. به جزوه Coronary Angioplasty and Coronary Surgery مراجعه نمایید.

بنیاد قلب انگلستان

پس ارکته قلبی چر سر قلب من خواهد آمد؟

پس از سکته قلبی اطراف آن ماهیچه ئی از قلب که آسیب دیده است بوسیله بافتهائی که در اثر آن سکتته، محل را پوشانده است جایگزین میشود. این عمل بین چند روز تا چند هفته زمان می برد.

ظرف دو، تا سه ماه، قلب های بیشتر بیماران که سکته قلبی داشته اند درست مثل آنکه اصلا هیچ اتفاقی نیفتاده است مانند روز اول کار میکند. با این وصف، بعضی اوقات اتفاق می افتد که سکته قلبی صدمات بیشتر و شدید تری به قلب وارد آورد. به قسمی که پمپاژ کردن خون بوسیله قلب مثل سابق نیست. این کار، به نفس تنگی، خستگی و تورم قوزک های پا منجر می شود. بعضی از افراد نیز از آنزیم صدری رنج میبرند (بهنگام تمرین های ورزشی در سینه ی خود احساس سنگینی و انقباض میکنند). علت این است که هنوز مسئله باریک شدن سرخرگ ها از بین نرفته است. اگر شما به چنین عوارضی دچار شدید پزشک معالج خود را آگاه کنید.

نیاد قلب انگلستان

آتش نمودن باسکه قلبی پس از بهبودی

سکته قلبی میتواند تجربه‌ئی هولناک باشد. بویژه اگر شما قبلاً از سلامت کامل برخوردار بوده‌اید. وقتی در بیمارستان هستید عکس العمل بسیاری از مردم، توأم با ترس و اضطراب است و شاید با درد و اضطراب نیز دست به گریبان باشند. چون محیط بیمارستان برای آنان ناآشنا و به ظاهر کاملاً فنی و تخصصی است.

خطراتی که تهدیدکننده حیات آدمی است همان چند ساعت پس از سکته است. زمانی که ساعات اولیه پس از سکته، بدون سروصدا و درد سر گذشت بیشتر بیماران معمولاً احساس بهتری می‌یابند.

بعضی از افراد، زمانی که از بخش مراقبت‌های ویژه خارج و در بخش‌های عمومی بستری می‌شوند ارتباطی را که با افراد آن بخش و پرستاران برقرار کرده بودند از دست میدهند. در عوض با انسان‌های تازه‌ئی روبرو می‌شوند که باید آنها را بشناسند. در این بخش، دیگر آن سخت‌گیرهای قبلی وجود ندارد و پزشکان و پرستاران همه، بر آن باورند که خطر برطرف شده است و شرایط مساعدی برای خوش بینی وجود دارد. چون خطر گذشته است. (باید اضافه کرد که این روزها بیمارستان‌ها کوشش می‌کنند بخش‌های مخصوصی برای بیماریهای قلبی داشته باشند و در اینگونه بیمارستانها شما تحت مراقبت تیمی هستید که از روز بستری شدن تا روزی که از بیمارستان مرخص می‌شوید همه با شما خواهند بود).

نیاد قلب انگلستان

بیمارانی هم هستند که به محض آنکه احساس بهبودی نمایند علاقه مندند به خانه برگردند. صرف نظر از مراقبت های پزشکی، همواره شما به این فکر هستید که در آن زمان که تنها شدید اگر درد، دوباره عودت کرد چه باید کرد؟ همین مدت ابتدائی برگشت به خانه، برای همسر شما نیز مشکل و طاقت فرساست زیرا در آن فکر است که چگونه به تیمار شما پردازد، شما را تر و خشک کند و از شما بخواهد حرکت کنید. قبل از عزیمت به خانه مطمئن شوید که همه چیز را با پزشک و پرستاران صحبت کرده اید. پزشک خانواده گی شما و پرستارهای قلب محلی نیز همه به شما راهنمایی خواهند کرد که در خانه چه باید بکنید؟ شما را تشویق می کنند که حتما آن کارها را انجام دهید. طبیعت هر فرد با دیگری متفاوت است و شما باید آنچه برای شما مفید است و به شما اندرز داده شده است همان را انجام دهید. بطور کلی، بازگشت تدریجی به فعالیت های قلبی و ادامه تمرین روزانه به قلب شما و دوران خون در آن کمک می کند. برنامه توانبخشی در این برهه از زمان برای شما و همسران، هر دو مهم است. برای اطلاعات بیشتر در این باره به صفحه ۲۰ مراجعه نمایید.

در عرض اولین هفته پس از بیرون آمدن از بیمارستان امکان دارد بنیاد قلب با شما تماس حاصل کند. و چه بسا ممکن است از شما در خانه عیادت کنند. هدف آن است که به شما اطمینان دهند و اگر شما پرسش هایی دارید به آن ها جواب دهند و شما را راهنمایی نمایند. یکی از آن راهنمایی ها آن است که شما را از خطر سکته بعدی نجات بخشند.

مگر دوباره بچن است من بکته کنم؟

بسیاری از مردم نگران همین موضوع اند. زمانی که چند روز اول سپری شد امکان سکته بعدی چندان بعید نیست. ولی هر چه زمان پیش می رود این احتمال کم، و کمتر می شود. خطر همیشه هست. منتها با کارهای عاقلانه و بموقع دارو خوردن میتوان آنرا کاهش داد. به این دوره و کارهایی که شما انجام می دهید «جلوگیری مجدد» گویند. برنامه توانبخشی، شمارا قادر می سازد که برای خود و خانواده خودتان سبک زندگی سالم تری برگزینید (به صفحه بعد مراجعه کنید).

اگر شما سکته قلبی داشته اید، بیمارستانی که در آن بستری شده بودید ممکن است از شما دعوت کند در یکی از برنامه های توانبخشی که معمولاً شش هفته پس از سکته شما شروع میشود شرکت نماید. معمولاً این برنامه یک یا دو روز در هفته و بین چهار تا شش هفته است. بعضی از برنامه ها طولانی تر است. این برنامه ممکن است در یکی از بیمارستان های محلی شما، و یا مرکزی که در نزدیکی شماست باشد. برنامه توانبخشی میتواند در خانه شما نیز دنبال شود.

هدف از توانبخشی قلبی آن است که شفا یابی شما را بالا برد و شما را چنان آماده کند که از زندگی خود حداکثر استفاده را بنمائید. چه شما به علت بیماری قلبی خودتان محدودیتی ناچیز، و چه، شدید داشته باشید این برنامه توانبخشی میتواند برای شما مفید باشد. چنانچه بیماری قلبی شما بالنسبه سبک بوده است متوجه می شوید که پس از برنامه توانبخشی که داشته اید، شما سالم تر از گذشته شده اید. اگر بیماری شما شدید بوده باشد ممکن است درک کنید که درست است که فعالیت های شما محدود شده است، ولی آن برنامه توانبخشی به شما کمک کرده است تا اطمینان بیشتری پیدا کنید، بازیابی سلامت خود را به حداکثر برسانید و کیفیت سبک زندگی خود را بهبود بخشید.

در این برنامه توانبخشی چه می‌گذرد؟

برنامه توانبخشی در سرتاسر کشور یکسان نیست. ولی بیشتر برنامه‌ها شامل سه اصل زیر است:-

- تمرین ورزشی
- تمدد اعصاب (سست سازی و استراحت بدن)
- اطلاعاتی درباره سبک‌های زندگی افراد و انواع درمان‌ها

تمرین های ورزشی

پیش از آنکه برنامه توانبخشی را شروع کنید برآوردی اولیه از توانائی شما بعمل می‌آورند تا شما بدون خطر، برنامه‌های ورزشی را شروع کنید. یک نفر ویژه گرفیزیوتراپی یا فیزیولوژیست ورزشی میتواند برنامه ورزشی شما را تنظیم نماید و آن را بر قامت شما استوار نماید. در ابتدای هر جلسه برنامه گرم کردن بدن که شامل کیش دادن ماهیچه‌هاست شروع می‌شود. تمرینات، بطور کلی «آر و بیک» است. یعنی تمرین‌هایی است که کمک میکند قلب شما و دوران خون را در آن اصلاح بخشند. بتدریج شما را تشویق میکنند تا میزان فعالیت خودتان ظرف این چند هفته‌ئی که در مرکز توانبخشی هستید اضافه کنید. بسیار قابل اهمیت است که شما در حد توان خود ورزش کنید و همواره به پیشنهادهای مربیان توجه داشته باشید. در آخر هر برنامه، قسمت آرامش شروع می‌شود تا شما به تمدد ماهیچه‌های بدن خود بپردازید و مانع از آن شوید که فردای آن روز در عضلات خودتان درد احساس کنید.

بیا قلب انگلستان

پس از یک سکته قلبی، کاملاً طبیعی است که شما به این برنامه ورزشی علاقمند خواهید شد. در هر حال، رفتن به این کلاس توانبخشی به شما کمک میکند تا اطمینان یابید مانند گذشته میتوانید دوباره فردی فعال شوید.

آرانش و استراحت

شما قادر خواهید بود که برنامه های مختلف و متنوعی از آرامش اعصاب و بدن را فراگیرید و آنکه بیشتر برای شما مناسب است انتخاب کنید. می فهمید که این نوع برنامه ها تا چه حد برای افرادی که سکته قلبی داشته اند مفید و ضرور است.

اگر امکان داشته باشد کوشش کنید همسر، یا یکی از افراد خانواده، یا دوستان خود را تشویق کنید تا همراه شما به این کلاس بروند. این کار، ترس و وحشتی که اینان از سکته قلبی دارند کمتر میکند و به آنان فرصت میدهد تا سؤالهای خود را مطرح کنند و جواب بگیرند.

اطلاعات مربوط به یک زندگی در مان

این برنامه ممکن است بظاهر فنی و سازمانی باشد ولی در آن کلاسی که شما هستید مذاکرات همه غیر رسمی است. در هر جلسه ممکن است که رئوس مطالبی را مطرح کنند و شما فرصت خواهید داشت که سؤال های خودتان را مطرح کنید. رئوس مطالبی که در این جلسات مطرح می شوند عبارتند از:-

- قلب چگونه کار میکند؟ چه اشکالاتی ممکن است در کار قلب

ایجاد شود؟ چرا و چگونه افراد به بیماریهای عروق دچار می شوند؟

چگونه شما می توانید فاکتورهای مربوط به بیماریهای

عروق کورونر را تشخیص دهید. (برای اطلاع بیشتر از فاکتورهای خطر

به صفحه ۲۷ مراجعه نمایید).

نیاد قلب انگلستان

- =====
- رژیم غذایی و خوراک های سالم
 - شما میتوانید موضوع رژیم غذایی خودتان را با متخصص تغذیه مطرح نمایید.
 - چگونه میتوانید تنش های درونی خودتان را تشخیص دهید و با آن رفتار کنید.
 - اگر شما اهل دخانیات هستید شما را تشویق میکنند تا آنراها کنید و راه آن را به شما می آموزند.
 - داروهای شما. میتوانید آن را با پزشک، پرستار و یا داروسازانی که در آن کلاس تجمع میکنند مطرح کنید.
 - موضوع های عملی دیگر از قبیل رانندگی، رفتن به مرخصی و مسافرت است.

باز گشت دوباره به کار افرادی که سکته قلبی آنان چندان حاد نبوده است معمولاً میتوانند به کار خود باز گردند. شما میتوانید با یکی از اعضای تیم راجع به نوع کاری که شما میکنید صحبت کنید. بسادگی میتوانند کار شما را برآورد کنند و به شما نظر دهند که چه موقع میتوانید به کار خود باز گردید.

حاضر شدن در کلاس های توانبخشی به شما آن فرصت را میدهد که سؤال کنید و نگرانی هائی را که هنوز دارید مطرح کنید و جواب بگیرید.

چگونه میتوانم از نزدیکترین برنامه توانبخشی خود آگاه شوم

اگر هنوز به کلاس توانبخشی دعوت نشده اید از بیمارستانی که در آن برای درمان بستری شده بودید یا از پزشک خانوادگی خود آنرا سؤال کنید. (این تشریفات البته خاص انگلستان است - مترجم).

بنیاد قلب انگلستان

اگر من توانم به کلاس توانشی روم چه خواهد شد؟

اگر برای شما مشکل است که به یک بیمارستان محلی روید - مثلاً در روستا زندگی میکنید - ممکن است به شما یکی از جزوه های راهنما داده شود. در این جزوه، یک برنامه شش هفته ئی برای افرادی که سکته قلبی داشته اند نوشته شده و علاوه بر آن اطلاعات مربوط به استراحت و تمدد اعصاب و ماهیچه ها که بر روی نوار ضبط شده است برای اطلاع بیمار و خانواده اش به او داده خواهد شد. مطالعه این جزوه شما را قادر میسازد تا تمرین های خودتان را در خانه انجام دهید و اگر مشکلی داشتید آن را از یکی از افراد تیم قلب با تلفن پرسید. ممکن است اینان در منزل از شما عیادت کنند. قبل از آنکه از بیمارستان اخراج شوید ممکن است پرستاری میزان توانائی شما برای انجام تمرین ورزشی را برآورد کند و شما را از ریسک ها و خطرات آن آگاه نماید. کاری می کنند که برنامه مناسب با بنیه، و نیازهای شما باشد.

بنیاد قلب انگلستان

کارت مخصوص بیمار قلبی

بعضی از مراکز توانبخشی کارت ویژه‌ئی برای بیماران خود تهیه میکنند. این کارت حاوی مطالبی خواهد بود که هم از طرف شما وهم از طرف کارکنان مرکز در آن نوشته میشود و همیشه در اختیار شماست. معنی این کار این است که شما اطمینان خواهید یافت که آنچه مربوط به سلامت شماست در هر وعده از ملاقات های خود در آن کارت به ثبت میرسد.

بنیاد قلب انگلستان کارتهای مخصوص به خود را دارد که بیمارستان ها از اطلاعات مذکور در آن کارت استفاده میکنند. (صفحه بعد را مشاهده کنید). کارت مزبور به شما اطمینان میدهد که تمام اطلاعات مربوط به سلامت شما در دسترس شما، پزشک خانوادگی شما، و کارکنان بیمارستان شما باشد. حتی از این مهمتر، اگر کارت شما مرتباً نوشته شود، به شما نشان میدهد که سلامت شما در چه مرحله‌ئی است و فاکتورهای خطر تا چه حد کاهش یافته است. برای دریافت یکی از این کارت ها با بنیاد قلب انگلستان تماس بگیرید

چگونه میتوانم خطر بیماری های عروق کورونری بعدی را کاهش دهم؟
بزرگترین فاکتورهای خطری که شما میتوانید برای آن چاره اندیشی کنید عبارت است از:-

- استعمال دخانیات

- فشار خون بالا

- کلسترول بالای خون، و

- نداشتن فعالیت های بدنی

فربهی، مصرف زیاده از حد الکل، خوردن بیش از حد نمک نیز میتواند خطر بیماری های کورونری قلب را افزایش دهند. خطر بعدی بیماری های قلبی شما از آن ناشی می شود که شما تا چه حد این ریسک های خطرناک را داشته اید و شدت آن تا چه حد بوده است. اگر شما از این خطرات آگاه باشید چه بسا تشویق شوید با آنها کنار بیایید و این کار، بتواند نیروی کنترل شما را افزایش دهد.

اگر بیماری کشید آن را ترک کنید

پس از سکته قلبی ادامه دادن به کشیدن سیگار خطر سکته مجدد را دو برابر میکند. اگر شما سیگار میکشید وقت آن است که آن را رها کنید. این تنها راهی است که شما میتوانید در راه سلامت خود در آن گام نهید. از آن لحظه که شما سیگار کشیدن را متوقف کنید ریسک سکته مجدد، راه کاهش تدریجی خود را آغاز میکند و طی دو سال از تاریخ آغاز رها کردن آن، به نصف می رسد.

بنیاد قلب انگلستان

در هر حال، گفتن آن آسان تر از انجام آن است. صحبت کردن با دوستان یا اعضای فامیل که آن را ترک کرده اند، ملحق شدن به دسته افرادی که سیگار را ترک کرده اند، مذاکره با پزشک خانواده یا پرستاران برای یافتن راه‌ها و روش‌های مختلفه ترک سیگار، میتواند در این راه به شما کمک کند. از پزشک خود یا داروخانه محل راجع به فرآورده‌های مختلف منجمله شمع‌های نیکوتین گفتگو کنید زیرا میتواند در این راه به شما کمک کند. جزوه «استعمال دخانیات و قلب شما» را که از نشریات بنیاد قلب انگلستان است مطالعه نمایید.

کنترل فشار خون بالا

درمان موفقیت آمیز فشار خون بالا میتواند بمیزان بیست درصد مرگ و میرهای ناشی از بیماریهای کورونر قلب را کاهش دهد. فشار خون بالا ریسک سکته قلبی و مغزی را افزایش میدهد و در دراز مدت میتواند سبب شود تا ماهیچه‌های قلب کم کم کارائی خود را از دست دهند.

اگر فشار خون شما بالا است لازم است آنرا کنترل کنید. هدف برای افرادی که سکته قلبی داشته اند این است که فشار خونی معادل با ۸۵/۱۴۰ داشته باشند. اگر شما دیابت نیز دارید هدف باید آن باشد که این رقم بر روی ۸۰/۱۳۰ ثابت بماند. بعضی اوقات با کم کردن وزن، داشتن فعالیت‌های بدنی، و کم کردن مصرف الکل و نمک به هدف دست می‌یابید. بعضی افراد لازم است از دارو استفاده کنند. (برای اطلاعات بیشتر درباره فشار خون بالا جزوه «فشار خون» منتشر شده از

بنیاد قلب انگلستان

=====
طرف بنیاد قلب انگلستان را مطالعه نمائید).

مواد کلسترول خون خود باید

چنانچه شما سکته قلبی داشته اید یا آنکه پزشک خانوادگی شما تشخیص بیماری قلبی داده است، میزان کلسترول موجود در خون شما را اندازه می گیرند. هدف آن است که کلسترول خون بدن شما کمتر از 5mmol/l باشد. اگر میزان کلسترول خون شما حتی کمی بالاتر از این مقدار که میزان ایده آل است باشد، باز هم شما از کاهش دادن آن سود می برید.

رژیم غذایی سالم به این کار کمک میکند. معنی این جمله آن است که شما بطور کلی از خوردن چربی، بویژه چربی های اشباع شده که بیشتر در گوشت و فرآورده های لبنیاتی یافت می شود پرهیز کنید. برآورد شده است که کاهش دادن مصرف روغن های اشباع شده تا میزان ده درصد رابطه نزدیک با بیست تا سی درصد مرگ های ناشیه از عروق کورونر دارد.

در عمل، بیشتر افرادی که بیماری های قلبی دارند، نیاز به داروهای مخصوصی دارند تا از این طریق نیز میزان کلسترول خون خود را پائین آورند.

برای اطلاعات بیشتر در این باره و اینکه چگونه میتوانید میزان کلسترول خون خود را تقلیل دهید به جزوه « کم کردن کلسترول خون خود » که از نشریات بنیاد قلب انگلستان است مراجعه نمائید.

بنیاد قلب انگلستان

تأثیر می‌توانید میوه جات، برنجیات و سبزیجات و سبزیجات می‌خورند کمتر افرادی که روزانه بیش از پنج سهم میوه و سبزیجات می‌خورند کمتر احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارند. بچه دلیل؟ هنوز ناشناخته است. ولی شاید به آن دلیل باشد که در این نوع مواد خوراکی ویتامین‌هایی که از بین برنده عوامل اکسیده شدن ارگانیزم‌های زنده است و در آنها فراوان یافت می‌شود. با این حال هنوز شواهدی غیر کافی وجود دارد که استفاده از قرص‌های ویتامین همان تأثیر را بر روی بدن انسان داشته باشد. حتی اگر شما قبلاً بیماری‌های کورونر قلب داشته باشید خوردن مقدار بسیاری میوه و سبزی برای شما مفید است. برای اطلاعات بیشتری در این باره به جزوه «خوردنی‌ها برای قلب» که از انتشارات بنیاد قلب انگلستان است مراجعه نمایید.

ماهی و روغن ماهی

خوردن ماهی‌های چرب دو تا سه بار در هفته، احتمال دارد سطح تری‌گلیسرید (مواد چربی که در خون یافت می‌شود) در خون شما را کم کند و مانع شود خون در رگ‌های کورونر شما لخته گردد. روغن ویژه‌ئی که این تأثیرات مفید را دارد بنام «امگا ۳» نامیده می‌شود. این ماده بویژه در ماهی‌های چرب از قبیل شاه‌ماهی، ماهی دودی، ماهی خال‌مخال، ساردین، سامون، تونای تازه، قزل‌آلا و ماهی کولی یافت می‌شود.

همیشه فعال باشید

از نقطه نظر بدنی، افراد غیر فعال در انگلیس خطر سکته قلبی آنان دو برابر فعالان است. حتی اگر شما قبلاً سکته قلبی داشته‌اید، برنامه

بنیاد قلب انگلستان

تمرین روزانه شما، خطر حمله دیگری را کاهش می دهد. این فعالیت های ورزشی شما لازم است به اصطلاح آروبیک باشد - یعنی شما از ماهیچه های بازو، ران، و پشت خودتان بگونه ای ریتمیک استفاده کنید به قسمی که نفس کشیدن شما و میزان تپش قلبتان شدت یابد. عبارت دیگر نفس نفس بزنید. نمونه هایی از ورزشهای آروبیک، چابک راه رفتن، شنا، دوچرخه سواری و بعضی از کارهای باغبانی است.

فعالیت های بدنی خواص دیگری نیز دارد. علاوه بر اینکه هنگامی که استراحت میکنید میزان تپش قلبتان کمتر و فشارخونتان پائین ترمی آید، سطح کلسترول خونتان را بهبود می بخشد، دیابت را بهتر کنترل میکند، کمتر انسان به آنژین صدری مبتلا میشود، زود تر به کار بر میگردد و مراجعه اش به بیمارستان کمتر می شود. این مزایا برای افرادی که سکته قلبی، یا عمل جراحی بر روی قلب خود داشته، یا اینکه نارسائی قلبی دارند نیز مفید است.

چنانچه شما اخیراً سکته قلبی داشته اید، شرکت در برنامه توانبخشی راه بسیار مطلوبی است که شما را مطمئن سازد ورزشهای بدنی که برای شما مفید است در سطحی سالم برای شما تنظیم شده است. اگر این سکته قلبی شما در زمانهای قبل باشد، از پزشک خود سؤال کنید چه نوع ورزش یا فعالیت بدنی در حال حاضر برای شما مناسب است.

اگر شما از آنژین صدری رنج میبرید، باز هم میتوانید ورزش کنید ولی فعالیت های بدنی شما باید محدود به آنژین شما، و یا در سطح قدرت تنفس شما باشد. از هوای سرد و قرار گرفتن در مقابل باد پرهیز کنید. کوشش کنید در برابر باد، به اصطلاح، سینه سپر نکنید.

نیاز قلب انگلستان

برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به جزوه «فعالیت های بدنی و قلب شما» که از انتشارات بنیاد قلب انگلستان است مراجعه نمایید.

وزن خود را کنترل کنید

بسیار اهمیت دارد که شما وزن بدن خود را نه فقط برای قلب خود کنترل کنید، بلکه برای سلامت کلی شما، این امر مهم است. نگاهداری وزن در حد پیشنهاد شده برای طول قد شما، فشارخون شما را پائین می آورد و از کار اضافی که بدن شما باید انجام دهد معاف می شود.

اگر احساس پزشک های شما اینست که شما بنحو قابل توجهی اضافه وزن دارید از ویژه گرهای تغذیه خواهند خواست که نحوه کم کردن وزن را به شما بیاموزند. اگر وقتی که به منزل می روید هنوز پرسش هائی دارید آنها را از پزشک خانواده گی خود پرسید. پرسید چه باید بخورید و چقدر باید بخورید. همچنین میتوانید راجع به برنامه توانبخشی که برای شما ترتیب داده شده است سؤال کنید.

برای آنکه بدانید که آیا لازم است وزن بدن خودتان را کم کنید به جدول سمت راست نگاه کنید.

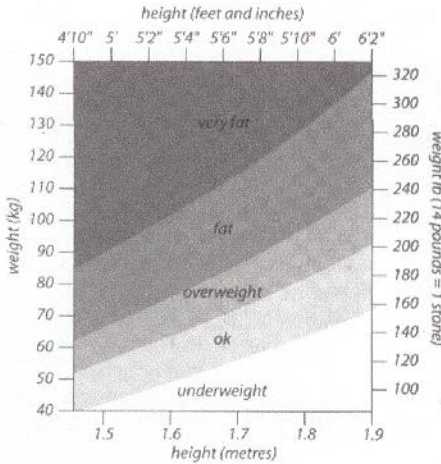
اگر شما نیاز به کم کردن وزن داشته باشید.

به جدول که نگاه می کنید، اگر شما در دسته وزن اضافی، چاق، یا خیلی چاق قرار می گیرید، باید وزن خود را کم کنید. این کار شوخی بردار نیست. از طرفی کوشش نکنید که این اضافه وزن را هرچه زودتر عملی کنید. کم کردن وزن، آرام آرام و بطور مرتب (هر هفته نیم کیلو) سالم است و چه بسا شما بتوانید اضافه وزن بدن خود را برای ابد

بنیاد قلب انگلستان

آیا شما نیاز به کم کردن وزن دارید؟

ارتفاع بدن خودتان را (بدون کفش) معلوم کنید. بعد خط مستقیمی از بالا یا پائین (متر یا فوت) را انتخاب کنید (خطی که در برابر وزن بدن شماست - البته بدون لباس) در نظر بگیرید. در محلی که این دو خط یکدیگر را قطع می کنند (خط وزن و خط ارتفاع) علامت بگذارید. اگر لازم باشد شما وزن کم کنید، این مقایسه آن را مشخص می کند.



این جدول از کتاب *Garrow JS* چاقی بدن خود را جدی بگیرید، اقتباس شده است

بنیاد قلب انگلستان

کاهش دهید. اگر وزن بدن شما زیاده از حد است، کم کردن آن حتی بمیزان ده درصد، به سلامت شما کمک میکند. برای اطلاعات بیشتر از اینکه چگونه وزن خود را باید کاهش دهید به نشریه بنیاد قلب انگلستان تحت عنوان «پس شما میخواهید وزن خود را کم کنید؟» - راهنمای کم کردن وزن برای مردان و زنان، مراجعه نمایید. بخاطر داشته باشید که کم کردن وزن شامل خوردن غذاهای سالم و افزودن فعالیت های بدنی، هر دو است. (مبحث همیشه فعال باشید، در صفحه ۳۰ را مطالعه کنید).

کنترل دیابت

مردانی که دیابت دارند، شانس سکته قلبی آنان سه برابر زیاد تر از مردانی است که دیابت ندارند. زنانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند فاکتر خطر سکته قلبی آنان پنج برابر است. اینکه بچه علت دیابت سبب سکته قلبی میشود هنوز روشن نیست. در هر حال بسیار لازم است که قند خون شما کاملاً تحت کنترل باشد. حرکات ورزشی بدن، کنترل وزن و مصرف مرتب دارو بسیار کمک میکند.

گروه کمک‌رسانی قلب

هنگامی که برنامه توانبخشی شما خاتمه یافت ممکن است علاقه‌مند شوید به تیم کمک‌رسانی قلب به پیوندید. این کار به شما و همسرتان این فرصت را می‌دهد تا با افرادی که تجارب شما را پیدا کرده و همان راهی را رفته‌اند که شما رفته‌اید آشنا شوید. با آنان صحبت، یا معاشرت نمائید. این گروه‌ها مختلف‌اند. گروهی هفتگی، گروهی دیگر هر دو هفته یکبار و گروهی نیز ممکن است هر ماه یکبار دور هم جمع شوند. بعضی از آنان کلاس تمرین‌های ورزشی را اداره میکنند، از سخنرانان دعوت می‌کنند که به کلاس آیند و برای افراد حاضر مطالب مربوط به طب و بهداشت یا موضوعات کلی را بیان نمایند. هدف آنان بر این است که اتمسفری اجتماعی ایجاد کنند و آنرا برپا نگاهدارند.

خطر بالقوه‌ئی که موجود است این است که افرادی که در باز یافتن سلامت خود پیشرفتی چشمگیر داشته‌اند، باز هم در آن هنگامی که دیگر لازم است سکته قلبی خود و مسائل مربوط به آنرا پشت سر گذاشته و آنرا بدست فراموشی بسپارند، هنوز هم تصور کنند که بیمارند. گردانندگان این گروه‌ها این موضوع را کاملاً تشخیص می‌دهند و می‌توانند افرادی را که در گذشته سکته قلبی داشته‌اند برانگیزانند و تشویق کنند تا با دیده‌ئی مثبت به زندگی بنگرند. علاوه بر آن گوشه‌ئی از کار را گرفته و به مساعدت افرادی بشتابند که هنوز مشغول مبارزه با مشکلات خود هستند.

=====

بسیاری از این گروهها وابسته به بنیاد قلب انگلستان اند و اخبار مربوط به موضوعات آخرالساعه مربوط به قلب را که در نشریه مخصوص چاپ می شود، دریافت میکنند تا به دانش خود بیفزایند. این روزنامه که بنام «اخبار قلب» نامیده میشود شش بار در سال چاپ می شود.

- =====
angina - احساس سنگینی و سفتی در قفسه سینه که ممکن است تا بازوها، گردن، فک، صورت، پشت یا معده کشیده شود.
antioxidants - ویتامین هائی که منحصراً در میوه و سبزیجات یافت می شوند.
atheroma - مواد چربی که میتواند در جدار داخلی سرخرگها تشکیل شود.
atherosclerosis - تشکیل مواد چربی در جدار سرخرگها.
cardiac arrest - هنگامی که قلب پمپاژ خون را متوقف میکند.
CCU - بخش ویژه ئی در بیمارستان که برای بیمارانی که بیماری قلبی دارند اختصاص داده شده است.
cholesterol - ماده چربی که بیشتر بوسیله کبد در بدن انسان ساخته می شود.
coronary arteries - سرخرگهائی که به ماهیچه های قلب، خون توزیع میکنند.
coronary heart disease - هنگامی که دیواره سرخرگها بوسیله جمع شدن تدریجی مواد چرب، تنگ تر میشود. این عمل را آتروما گویند.
coronary thrombosis - تشکیل یک لخته در خون که سبب سکت قلبی می شود.
defibrillator - دستگاهی که بوسیله آن از طریق قفسه سینه به قلب بیمار شوک الکتریکی وارد میکنند تا ریتم قلبی خود را با زیاد.
fibrillation - مبحث فیبریلاسیون بطنی را مطالعه نمایید.
fibrin - ماده پروتئینی رشته مانند و غیر محلول که به لخته شدن خون در سرخرگها کمک میکند.

- glyceril trinitrate - داروی آرام بخش آنژین صدری .
- hypercholesteroaemia - به اصطلاح زیر توجه کنید.
- hyperlipidaemia - یکی از حالات موروثی که سبب ازدیاد سطح کلسترول خون می شود.
- myocardial infarction - انفارکتوس یا سکته قلبی .
- nitrate - دارویی که برای تسکین درد آنژین صدری بکار برده می شود.
- resucitation - عملیاتی که تیم پزشکی برای تنفس عادی بیمار و جریان خون وی انجام می دهند.
- thrombolysis - درمانی که بوسیله آن کوشش می شود تا لخته خون تشکیل شده در سرخرگ رازبین ببرند.
- thrombus - یک لخته خون .
- verticular fibrillation - اخلال در ریتم یا ضربآهنگ قلب که سبب می شود قلب پمپاژ خون را متوقف کند، مرتعش شود یا فیبریلاسیون داشته باشد.

- ۱- قلب شما و فعالیت های بدنی
- ۲- یکار کشیدن و تاثیر آن بر روی قلب شما
- ۳- چگونه کلسترول خون خودتان را کم کنید
- ۴- فشار خون
- ۵- خوردن غذای مناسب برای قلب
- ۶- آرترین صدری
- ۷- سکته قلبی و توانایی
- ۸- زندگی کردن با احتمالات قلبی
- ۹- آزمایشات مربوط به حالت قلب
- ۱۰- آرتیوپلاستی عروق کورونر و جراحی بای پاس
- ۱۱- بیماری دریچه قلب
- ۱۲- بعد از عمل جراحی قلب
- ۱۳- پیوند قلب
- ۱۴- پیسهای قلب
- ۱۵- دستگاه های عظیم کننده ضربان قلب
- ۱۶- بیماری انسداد شرايين
- ۱۷- دارو های قلبی
- ۱۸- قلب - اصطلاحات فنی