

گزارش کمپین قلبی قوی تر از قبل

مرکز تحقیقات بازتوانی قلبی پژوهشکده قلب و عروق اصفهان، انجمن باز توانی قلبی و انجمن علمی دوستان قلب با همکاری شهرداری اصفهان و مدیریت گذر فرهنگی چهارباغ به مناسبت «هفته جهانی بازتوانی قلبی» برگزار می کند:

کمپین قلبی قوی تر از قبل

- ✓ پایش سلامت
- ✓ آموزش و مشاوره پزشکی
- ✓ مسابقه و قرعه کشی

پنجشنبه ۲۵ بهمن ساعت ۱۶ الی ۲۰ و ۹ جمعه ۲۶ بهمن ساعت ۱۰ الی ۱۲ و ۱۶ الی ۱۹

گذر چهارباغ عباسی، جنب بازار هنر



کمپین قلبی قوی تر از قبل به مناسبت هفته جهانی بازتوانی قلبی، به همت مرکز تحقیقات بازتوانی قلب پژوهشکده قلب و عروق اصفهان، انجمن بازتوانی قلبی، انجمن علمی دوستان قلب و با همکاری اداره توسعه فرهنگ سلامت و باشگاه تندرستی شهرداری اصفهان، و مدیریت گذر چهارباغ و با حمایت شرکت اوس سینا در تاریخ ۲۵ و ۲۶ بهمن ماه ۱۴۰۳ در محل گذر فرهنگی چهارباغ برگزار گردید.

برای مشاهده کلیپ گزارش کمپین در آپارات، کلیک کنید



شرکت اوس سینا
(سهامی خاص)



انجمن علمی
دوستان قلب



انجمن بازتوانی قلبی اصفهان



سازمان فرهنگی اجتماعی
ورزشی شهرداری اصفهان
معاونت ورزشی تفریحی
اداره توسعه فرهنگ سلامت



سازمان فرهنگی اجتماعی
ورزشی شهرداری اصفهان



شهرداری اصفهان



تیم مرکز تحقیقات و انجمن بازتوانی قلبی



اعضای پژوهشکده در تیم اجرایی کمپین



این کمپین با سرپرستی سرکار خانم دکتر معصومه صادقی، رئیس مرکز تحقیقات بازتوانی قلبی و مدیریت اجرایی دکتر نازنین سلیمانی و با حمایت و همراهی جناب آقای بهارلو، مدیریت پژوهشکده قلب و عروق، در 7 غرفه اجرا شد.



غرفه آموزش و مشاوره پزشکی با حضور متخصصین قلب، سرکار خانم دکتر تیموری و جناب آقای دکتر نسیمی ، غرفه مشاوره و آموزش ورزشی با حضور متخصص طب ورزشی، جناب آقای دکتر هادوی و کارشناسان فیزیولوژی ورزشی ، غرفه آموزش و مشاوره تغذیه با حضور کارشناس تغذیه سرکار خانم باطنی ، غرفه سنجش وزن و وضعیت بدنی با مشارکت کارشناسان محترم پژوهشکده ، خانم های یزدخواستی، طلاکش، تاجمیر و رضایی، و غرفه های اندازه گیری فشارخون و قند خون ، آموزش احیای قلبی تنفسی و قرعه کشی و مسابقه با همکاری دانشجویان علوم پزشکی عضو انجمن علمی دوستان قلب برگزار گردید. جناب آقای رحیمی ، پشتیبانی اجرایی این کمپین را برعهده داشتند.

در این برنامه به بیش از ۴۰۰ نفر از همشهریان ، خدمات آموزشی و پایش سلامت در زمینه پیشگیری اولیه و ثانویه و مصرفی بازتوانی قلبی ارائه شد و ضمن ارائه کارت سلامت و ثبت اندازه گیری های انجام شده ، افراد واجد شرایط و دارای علائم خطر به درمانگاه تخصصی چمران و مرکز بازتوانی قلبی پژوهشکده قلب و عروق ارجاع داده شدند.



غرفه آموزش و مشاوره پزشکی



● غرفه آموزش و مشاوره ورزشی



غرفه آموزش و مشاوره تغذیه



غرفه سنجش وزن و وضعیت بدنی



غرفه اندازه گیری قند خون و فشار خون



آموزش احیای قلبی تنفسی

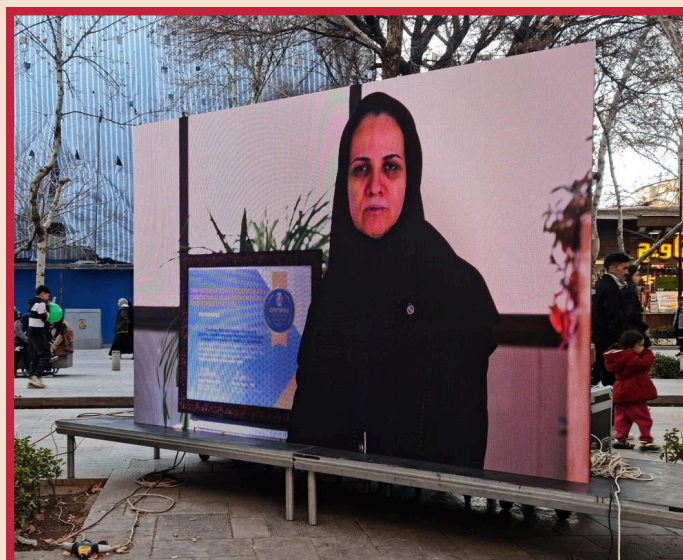
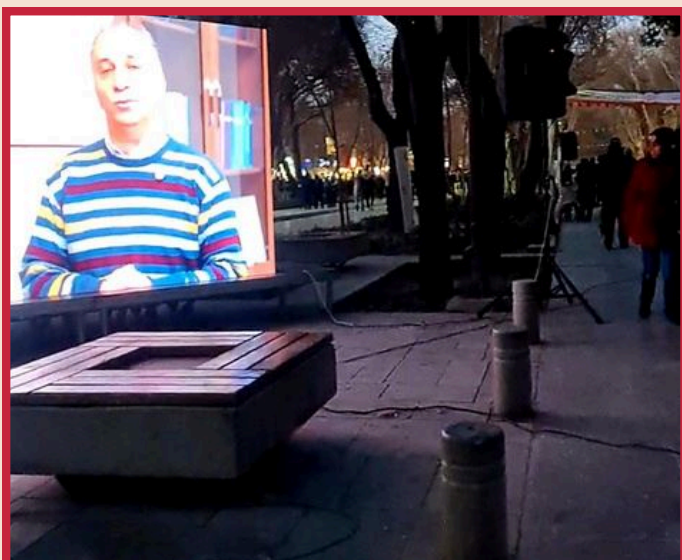


قرعه کشی و مسابقه

“

در کنار غرفه های آموزش و کلیپ معرفی مرکز بازتوانی قلبی و کلیپ های آموزشی در زمینه سکته قلبی ، فشار خون بالا و چربی خون بالا ، در تلویزیون شهری مستقر در گذر چهارباغ پخش گردید.

”



در بخش دیگری از کمپین تحت عنوان

ترجمان دانش: علم به زبان ساده

چهار طرح مرکز تحقیقات بازتوانی قلبی با

عناوین رجیستری (ثبت) بیماران بازتوانی

قلبی، مطالعه کوهورت ۵ ساله سکته قلبی

در اصفهان، کارآزمایی بالینی تصادفی شده

پلی پیل (قرص ترکیبی بیماران قلبی) ، و طرح

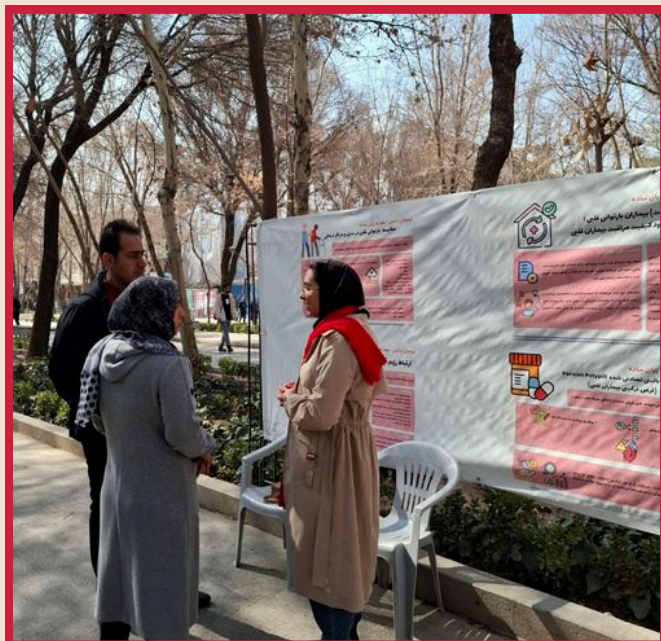
بازتوانی قلبی در منزل به همراه پنج مطالعه

ارزشمند بین المللی مرتبط با سلامت قلب

عروق ، در قالب پوستر های آموزشی به زبان

ساده به همشهریان معرفی گردید و توضیح

داده شد.



ترجمان دانش: علم به زبان ساده

مقایسه بازتوانی قلبی در منزل و مراکز درمانی



هدف مطالعه

مقایسه موفقیت بازتوانی قلبی در خانه در مقایسه با بازتوانی در مرکز تحقیقاتی بازتوانی قلبی

یافته ها

بیماران مبتلا به سکنه قلبی قرار گرفته تحت بازتوانی در منزل



بازگشت به کار (در 6 ماهه اول)

*به صورت معناداری در بازتوانی در منزل

نسبت به بازتوانی در مرکز بیشتر است.

بستری مجدد در بیمارستان (در 6 ماه اول)

مرگ و میر

7%



1%



45%



روش اجرا

- مطالعه کارآزمایی بالینی 5 ساله
- جمعیت مورد مطالعه: ۲۵۹ بیمار
- کشور ایران
- سال
- گروه کنترل:
- روتین بازتوانی قلبی
- گروه مداخله (بازتوانی در خانه):
- روتین مراقبت قلبی + 4 نوبت ویزیت
- پزشک و بازتوانی + برنامه ورزشی
- اختصاصی + پیگیری ماهانه تلفنی

نتیجه گیری

- بازتوانی قلبی در منزل، می تواند دارای مزایایی از جمله افزایش بازگشت به کار و کاهش مرگ و میر باشد.
- بازتوانی قلبی در منزل می تواند شیوه ای نوین و جایگزینی مناسب برای بازتوانی حضوری در مرکز، در بیماران کم خطر باشد.



Beheshti-nia, et al 2024 International Journal of Preventive Medicine.

منبع:

رجیستری (ثبت) بیماران بازتوانی قلبی؛ گامی به سوی بهبود کیفیت مراقبت بیماران قلبی



اهمیت این نظام ثبت

ایجاد یک سیستم ثبت ملی و بین المللی برای بازتوانی قلبی ضروری است. چنین سیستمی می تواند کیفیت خدمات ارائه شده را به طور مستمر ارزیابی کرده و نقاط ضعف را شناسایی کند.

داده های این ثبت می توانند به سیاست گزاران و متخصصان بهداشت و درمان کمک کنند تا برنامه های آموزشی و درمانی بهتری برای بیماران قلبی طراحی کرده و در نهایت، نرخ بهبودی و بازگشت به زندگی فعال را افزایش دهند.



روش اجرا

این مطالعه اولین تجربه ثبت (رجیستری) رسمی توانبخشی قلبی در منطقه شرق مدیترانه (EMR) است که اطلاعات بیماران را از سال ۱۹۹۶ تاکنون گردآوری کرده است. اطلاعات گسترده ای از بیماران از سابقه پزشکی، وضعیت بالینی، عوامل خطر، داروها، ارزیابی های جسمانی و روانی، و آزمایشات ثبت شده است. همچنین، ابزارهای استاندارد مانند پرسشنامه فعالیت بدنی (IPAQ)، کیفیت زندگی (MAC NEW)، اضطراب (Spielberg)، افسردگی (Beck) و تغذیه برای بررسی وضعیت بیماران به کار رفته اند.



ترجمان دانش : علم به زبان ساده

کارآزمایی بالینی تصادفی شده Persian Polypill (قرص ترکیبی بیماران قلبی)

هدف مطالعه

بررسی اثربخشی قرص ترکیبی در کاهش حوادث قلبی عروقی مجدد و کاهش هزینه های درمان در بیماران قلبی

روش اجرا



• پیگیری بیماران به مدت 34 ماه



• مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور

• سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۰ در ایران

• ۶۲۴ بیمار با سکته قلبی حاد

• سن بالای ۴۰ سال

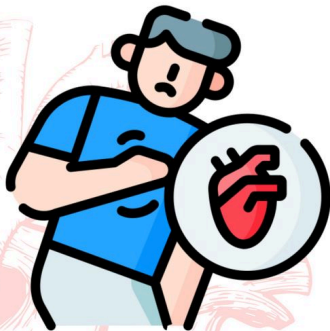
نتیجه گیری



اگر نتایج این مطالعه موفقیت آمیز باشد، می توان از قرص ترکیبی به عنوان بخشی از درمان استاندارد سکته قلبی، به ویژه در کشورهای در حال توسعه، استفاده کرد و به بهبود سلامت بیماران و کاهش هزینه های درمانی کمک کرد.

منبع:

صادق، روح افزار، ناطقی، صراف زادگان، دکتر نضال، منصوریان، مرجان، نجفیان، بستان، غفاری حسینی، شروین. مروری بر درمان ترکیبی با دوز ثابت برای پیشگیری ثانویه از حوادث نامطلوب قلبی-عروقی و نتایج Persian Polypill. اولیهی کارآزمایی بالینی تصادفی شدهی. 2024. Jul 22;42(771):497-510. مجله دانشکده پزشکی اصفهان.



ترجمان دانش : علم به زبان ساده

مطالعه کوهورت 5 ساله سکته قلبی در اصفهان

هدف مطالعه

ارزیابی علائم، آزمایشات و حوادث قلبی عروقی 5 ساله در بیماران سکته حاد قلبی

روش اجرا

• از محدود مطالعات پیگیری

بیماران سکته حاد قلبی در

منطقه مدیریتانه ای شرقی

• ۸۶۷ بیمار مبتلا به سکته

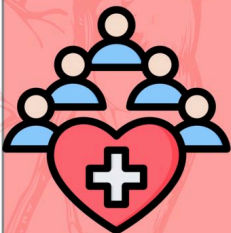
حاد قلبی

• ۵ سال پیگیری بیماران از

سال ۲۰۱۵

اهمیت مطالعه

اهمیت این مطالعه در فهم وضعیت بیماران با سکته قلبی حاد در یک پیگیری 5 ساله است. مدیریت کوتاه مدت و بلندمدت و عوارض بیماران با سکته حاد قلبی برای بهبود وضعیت نظام سلامت و پیش بینی بستری مجدد و حوادث قلبی عروقی در این بیمار بسیار اهمیت دارد.



Isfahan

اجرای این مطالعه در بیماران اصفهانی، برای جمع آوری اطلاعات بومی و متناسب با شرایط و ویژگی های خاص بیماران این استان، نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت سلامت همشهریان دارد.

منبع:

Sadeghi M, Soleimani A, Sarrafzadegan N, Askari M, Nouri F, Masoumi G, Hassannejad R, Roohafza H. Background and design of a 5-year ST Elevation Myocardial Infarction Cohort in Isfahan, Iran: SEMI-CI study. ARYA Atheroscler. 2021 May;17(3):1-7. doi: 10.22122/arya.v17i0.2375. PMID: 35685820; PMCID: PMC9133708.



کارت سلامت من

نام و نام خانوادگی:

سال تولد:

بیماری ها و مشکلات سلامتی من:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

داروهای من:

.....
.....
.....
.....



درمانگاه تخصصی قلب چمران و

مرکز بازتوانی قلبی پژوهشکده قلب و عروق

آدرس: اصفهان، خیابان مشتاق سوم، بعد از

پل شهرستان، جنب بیمارستان قلب شهید

چمران، کوچه شهید رحمانی، پژوهشکده قلب

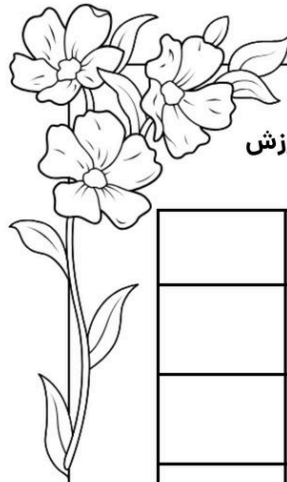
و عروق اصفهان و درمانگاه تخصصی قلب

تلفن:

درمانگاه: ۰۳۱۳۶۱۱۵۴۴۱-۲

(نوبت دهی آسان از طریق سایت پذیرش ۲۴)

مرکز بازتوانی قلبی: ۰۳۱۳۶۱۱۵۴۵۲-۴



اطلاعات تن سنجی و ورزش

تاریخ		
	چربی احشایی	
	چربی /عضله	
	متابولیسم پایه	
	ضریب قلب استراحت	
	ضریب قلب هدف در ورزش	



اطلاعات سلامتی پایه

BMI	وزن	فشارخون	تاریخ

قد:
سایر:

.....
.....
.....

کارت سلامت ارائه شده به همشهریان



بناهای آموزشی کمپین

بازتوانی قلبی چیست؟

بازتوانی قلبی یک برنامه تحت نظارت تیم پزشکی است که به بهبود سلامت قلب بعد از بیماری‌ها یا جراحی قلبی کمک می‌کند.

اگر هر کدام از شرایط زیر را تجربه کردید، نیاز به بازتوانی قلبی دارید:



سکته قلبی در یکسال گذشته

بیماری‌های قلبی مانند عروق کرونر

آنژین قلبی، نارسایی قلبی، بیماری دریچه‌ای

آرتمی بیماری‌های عروق محیطی، عمل قبل باز و پیوند قلب

جراحی یا مداخلات قلبی از جمله آنژیوپلاستی و استنت (بالون و فنر در زبان عامیانه)



بازتوانی قلبی معمولاً ۵ بخش دارد

۱. ورزش منظم:

هدف این است که فعالیت بدنی داشته باشید چه به شکل فعالیت ورزشی زیر نظر تیم پزشکی چه به شکل پیاده‌روی روزانه در پارک



۳. پایبندی به درمان دارویی:

دنبال کردن دقیق دستورات پزشک و مصرف منظم داروها



۵. کاهش استرس:

مدیریت استرس از طریق جلسات روانشناسی، روش‌های تن‌آرامی و سایر روش‌ها

۲. رژیم غذایی سالم برای قلب:

شامل وعده‌های غذایی کم نمک و غنی از غلات کامل، میوه و سبزیجات، گوشت کم چرب و ماهی است



۴. ترک سیگار و مواد مخدر:

برنامه بازتوانی قلبی به شما کمک میکند تا این عادات مضر را ترک کنید



بخشی از خدمات بازتوانی قلبی

تحت پوشش بیمه‌های پایه و تکمیلی قرار دارد.

کنترل عوامل خطر مانند فشار خون و چربی خون بالا

کاهش خطر حمله قلبی مجدد یا نیاز به جراحی قلبی

کاهش خطر کلی مرگ و میر یا تجربه حادثه قلبی جدید

کاهش درد قلبی و در بعضی موارد کاهش نیاز به دارو

کمک به کاهش وزن



فواید بازتوانی قلبی

تنها مرکز بازتوانی قلبی دولتی در استان اصفهان

خیابان مشتاق سوم، جنب مرکز آموزشی درمانی قلب شهید چمران
کوچه شهید رحمانی، پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

برای مشاوره و دریافت اطلاعات بیشتر تماس بگیرید

۰۳۱۳۶۱۱۵۴۵۲-۴



انجمن بازتوانی قلبی اصفهان

بازتوانی قلب

چند تغییر کوچک تغذیه‌ای با تاثیرات بزرگ بر سلامت قلب



+ گرفتن روغن غذا با صافی یا دستمال

(البته که اولویت، استفاده از روش های پخت بدون روغن و کم روغن و استفاده از روغن های زیتون و کانولا به جای روغن های حیوانی است.)



+ کاهش مصرف نان، پنیر پرنمک، دوغ، سس ها و غذاهای کنسروی

(این مواد بیشترین مقدار نمک نهفته در رژیم غذایی ما را دارند.)



+ شستن مواد غذایی کنسروی مثل نخودفرنگی و زیتون برای کاهش نمک

(البته که باید مصرف غذاهای کنسروی و فراوری شده را محدود کرد)

+ جدا کردن چربی گوشت و مرغ

(البته که ماهی با چربی خوب و امگا ۳ بالا، جایگزین بهتری است)



(نان های سبوس دار و کامل به جای نان سفید)

+ جایگزین کردن آرد سفید با غلات کامل

+ توجه به

برچسب ارزش غذایی مواد مختلف

می شود بین یک ماده غذایی یکسان از دو برند مختلف، گزینه سالم تر را انتخاب کرد.

انرژی
کیلو کالری
قند
چربی
نمک
اسید های چرب ترانس
آندک
میانگین
زیاد



انجمن بازنوازی قلبی ایران



مرکز تحقیقات
بازنوازی قلب

آمار مربوط به بیماری های قلبی عروقی و عوامل خطر آن در استان اصفهان

بیماری های قلبی عروقی ، رتبه اول در علل مرگ و میر
سالانه ۳۷ نفر از هر ۱۰۰ نفر به علت بیماری قلبی عروقی فوت میکنند.

۸۰ درصد از مرگ و میرهای ناشی از بیماری قلبی عروقی
مربوط به سکتة های قلبی و مغزی است.

۶۰ درصد از بزرگسالان مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند.

از هر ۳ نفر، ۱ نفر به فشارخون بالا مبتلاست.

از هر ۷ نفر، ۱ نفر به دیابت (بیماری قندخون) مبتلاست.

مصرف نمک به عنوان یکی از مهمترین
عوامل خطر فشارخون بالا، ۲ برابر مقدار مجاز است.



با کنترل و کاهش عوامل خطر ساز قابل تغییر،
می توان تا ۷۰ درصد از بیماری های
قلبی عروقی پیشگیری کرد.

مهمترین عوامل خطر ساز قابل تغییر و کنترل بیماری های قلبی عروقی

چربی خون بالا

فشار خون بالا

مصرف دخانیات

رژیم غذایی ناسالم

دیابت

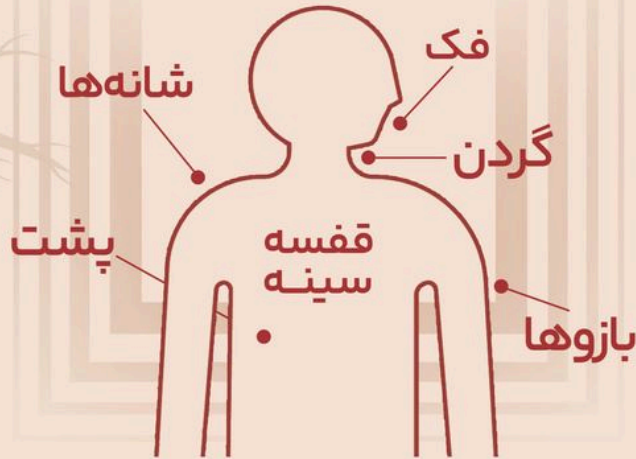
اضافه وزن و چاقی

فعالیت فیزیکی ناکافی



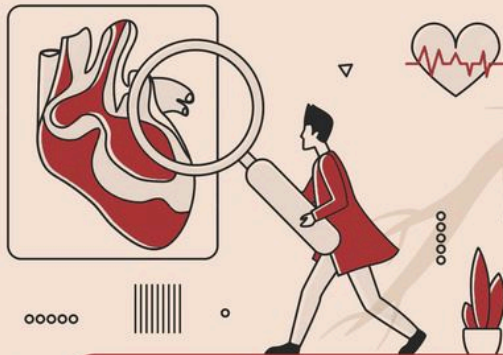
علائم خطر سکته قلبی

درد، احساس ناراحتی، فشار یا سنگینی
در هر کدام از قسمت های زیر:



همچنین ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

تهوع / تعریق سرد / احساس خستگی و ضعف
تنگی نفس / احساس سرگیجه و سبکی سر



در صورت تجربه این علائم، به خصوص اگر عوامل خطر بیماری قلبی مثل فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، سابقه خانوادگی یا مصرف سیگار را دارید، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

سوزش سردل و احساسی شبیه سوء هاضمه، می تواند علامت سکته قلبی باشد.

در افراد مسن و یا مبتلا به دیابت، ممکن است سکته قلبی با هیچ دردی همراه نباشد و تنها با علائمی مثل تنگی نفس یا تهوع رخ دهد.



چطور فردی که دچار ایست قلبی شده است را نجات دهیم؟

شروع سریع احیای قلبی ریوی، احتمال زنده ماندن فردا را ۲ تا ۳ برابر میکند.



۱ اول هوشیاری فرد را با ضربه زن به شانه ها و صدا کردن او و تنفس فرد را با نزدیک کردن خود به صورت و قفسه سینه او بررسی کنید، در صورت عدم پاسخ و عدم تنفس یا تنفس غیر طبیعی

۱۱۵

۲ با ۱۱۵ تماس بگیرید و اطرافیان را برای کمک صدا بزنید.



۳ بعد از بررسی ایمنی محیط، فرد را به پشت بخوابانید و با زاویه عمود و بدون خم شدن آرنج، فشار دادن قفسه سینه را شروع کنید.

۳۰ فشار
سرعت ۱۰۰-۱۲۰ در دقیقه
اجازه دادن به قفسه سینه برای بالا آمدن بین فشارها



دودستی



عمق ماساژ
پیش از ۵ تا ۶ سانتی متر
یا ۱/۳ قطر قفسه سینه

محل ماساژ قلبی
وسط قفسه سینه



۴ بعد از ۳۰ فشار قفسه سینه، با عقب دادن پیشانی و بالا آوردن چانه، راه هوایی را باز کنید و به بیمار دو تنفس مصنوعی با فاصله یک ثانیه بدهید. (بینی فرد را بگیرید و بعد از دم، هوای بازدم خود را به دهان فرد بدمید)



۵ این چرخه را تا رسیدن آمبولانس یا تا مشاهده کوچکترین علائم هوشیاری از فرد، ادامه دهید.



به امید قلبی قوی تر از قبل برای همه