

بررسی ارتباط عادات رفتاری با بیماریهای ایسکمی قلب در مبتلایان بستری در

بیمارستان شهید بهشتی کاشان در سال ۱۳۷۴

محسن تقدسی^۱، دکتر غلامرضا والی^۲

چکیده

سابقه و هدف: بیماری های قلب و عروق از مهم ترین علل مرگ و میر در ایران هستند و هزینه سالانه آنها بالغ بر ده ها میلیون دلار می شود. در حال حاضر با توجه به اینکه تغییرات در شیوه زندگی ممکن است نظائرات بیماری های قلب و عروق را کاهش دهد، این تحقیق به منظور تعیین عادات رفتاری بیماران ایسکمی بستری در بیمارستان شهید بهشتی کاشان انجام گرفت.

مواد و روش ها: این پژوهش نوعی مطالعه شاهد - موردی است. بیماران مبتلا به ایسکمی قلب بستری در بخش مراقبت های ویژه به عنوان گروه مورد و بیماران غیر قلبی بستری در بخش های داخلی و جراحی که از لحاظ سن و جنس مشابه گروه مورد بودند، به عنوان گروه شاهد انتخاب شدند. با پرسش نامه ای حاوی متغیرهای سن، جنس، شغل، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، میزان مصرف نمک، چربی و روغن اضافی غذا، سابقه مصرف سیگار، نحوه فعالیت روزانه و مصرف قرص های جلوگیری از بارداری اطلاعات بیماران جمع آوری شد و توسط آزمون آماری کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: در این مطالعه ۴۰۰ بیمار مورد بررسی قرار گرفتند که ۲۰۰ نفر از بیماران مبتلا به ایسکمی قلب و ۲۰۰ نفر دیگر بیماران غیر ایسکمی بودند. در بیماران مبتلا به ایسکمی قلب، ۷۰ نفر (۳۵ درصد) در گروه سنی ۶۶ سال به بالا و ۶۰/۷ درصد (۱۲۱ نفر) مرد بودند. ۸۷ درصد متأهل، ۶۲ درصد بی سواد و بیشتر آنها (۳۵/۵ درصد) خانه دار بودند. ۳۹ نفر (۱۹/۵ درصد) اغلب از مواد غذایی شور استفاده می کردند. ۵۹ درصد و ۱۵/۵ درصد آنها به ترتیب از غذای معمولی و چرب استفاده می کردند. ۵۷ نفر (۲۸/۵ درصد) از چربی های حیوانی مصرف می کردند. ۶۶ درصد (۱۳۲ نفر) غالباً از چای و قهوه استفاده می کردند. میزان فعالیت بدنی در محیط کاری در میان ۱۱۹ نفر (۵۹ درصد) از بیماران ایسکمی قلب از نوع سبک و متوسط بود. ۷۸ درصد آنها فعالیت ورزشی نداشتند. ۳۸۲/۵ درصد (۷۷ نفر) و ۹/۵ درصد (۱۹ نفر) به ترتیب از غلات (نان و برنج) و شیرینی جات استفاده می کردند. ۵۳ نفر (۲۶/۵ درصد) عادت به مصرف سیگار داشتند به طوری که تقریباً ۵۳ درصد سابقه مصرف ۲۰-۱۰ ساله و ۳۰ درصد سابقه مصرف بیش از ۲۰ سال داشتند. ۲۳ درصد (۱۸ نفر) عادت به مصرف قرص پیشگیری از بارداری داشتند و در ۳۴ درصد موارد سابقه مصرف قرص بیش از ۵ سال بود.

نتیجه گیری: با توجه به اینکه اکثریت بیماران مورد، متأهل و در محدوده سنی ۶۶ سال به بالا بودند و هم چنین ۷۳ درصد از خانم ها نیز خانه دار بودند، لزوم توجه و آموزش بیشتر به این گروه از بیماران احساس می شود. به خصوص آموزش در جهت کاهش مصرف نمک، کاهش مصرف غذاهای چرب به ویژه چربی های حیوانی، انجام فعالیت های متناسب با شدت بیماری و انجام فعالیت های منظم ورزشی، ترک مصرف سیگار و رژیم های غذایی متناسب با وضعیت جسمی و اقتصادی بیماران ضروری است.

واژگان کلیدی: بیماری های ایسکمیک قلب، عادت رفتاری

۱- گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

۲- گروه بیوشیمی و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

مقدمه

امروزه بیماری‌های قلب و عروق، از جمله ایسکمی قلب، از مهم‌ترین علل مرگ و میر در ایران هستند (۷) ایسکمی به معنای کم شدن گردش خون شریان کرونر می‌باشد که در این حالت به ناحیه‌ای از قلب خون نمی‌رسد. ۳۵ درصد از مرگ‌هایی که سالانه در جهان رخ می‌دهد در اثر ایسکمی قلبی است. شایع‌ترین علت مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی پس از سن ۲۵ سالگی بیماری آترواسکلروز کرونر است.

در جوامع صنعتی و مرفه، سن انفارکتوس از ۶۰-۵۰ سالگی به ۴۰-۳۰ سالگی رسیده است و دومین علت مرگ و میر افراد است. این بیماری از لحاظ اقتصادی بسیار زیان‌بار بوده و هزینه آن تا ده‌ها میلیون دلار می‌رسد. افزایش بروز بیماری‌های عروق کرونر قلب در ۶۰ سال گذشته را به بهبود وضع اقتصادی، رفاه و آسایش نسبت می‌دهند (۷). عوامل خطرزای حمله قلبی عبارتند از: فشار خون بالا، مصرف سیگار، افزایش وزن و سطح بالای چربی خون. تغذیه یک عامل کلیدی در تحقیقات اپیدمیولوژیک است و ارتباط بین رفاه و افزایش آترواسکلروز را بیان می‌کند. در کشورهایی مانند فنلاند و آمریکا که رژیم‌های غذایی حاوی کالری، چربی کلسترول و کربوهیدرات‌های تصفیه شده بالا می‌باشند. میزان بروز آترواسکلروز بسیار زیاد است (۱۰). حال آنکه در کشوری مانند ژاپن که رژیم‌های غذایی کم‌کالری دارند و چربی کل و کلسترول آن پایین است، آترواسکلروز ناشایع و نادر است. با تغییرات رفتاری، به‌خصوص تغییرات در شیوه زندگی، تظاهرات بیماری‌های قلب و عروق ممکن است کاهش یابد یا حتی محو گردد. در حال حاضر بیماری‌یابی و آموزش مردم می‌تواند

کاهش قابل توجهی در معلولیت و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلب ایجاد کند. جان انسان عزیز و حفظ آن واجب است و یکی از مصادیق تهلکه در بعد ظاهری آن مرگ در اثر بیماری است که می‌توان از وقوع آن پیشگیری نمود. از آنجایی که مقدمه واجب خود امری واجب است، لذا اگر برای حفظ جان آدمی بتوان با شیوه‌های ساده از ابتلا به آن بیماری جلوگیری نمود، به کار بردن آن شیوه ضروری است (۳).

براساس تحقیقات بین‌المللی بهداشت، بیماری ایسکمی قلب عامل اصلی مرگ در مردان بیش از ۳۵ سال و تمام افراد بیش از ۴۵ سال است. در کشورهای دیگر میزان مرگ و میر ناشی از ایسکمی قلب در سال‌های ۱۹۴۰ تا ۱۹۶۰ افزایش یافته است و در سال ۱۹۶۳ به اوج خود رسیده و پس از آن شروع به کاهش نموده است، به طوری که از سال ۱۹۶۸ تا ۱۹۹۰ تا ۵۷ درصد کاهش داشته است که علت آن تغییر در عادات زندگی مثل ترک سیگار و یا کاهش تعداد نخ سیگار مصرفی در روز، کاهش مصرف چربی‌های حیوانی و کلسترول، کنترل افزایش فشار خون و بهبود درمان ایسکمی قلب می‌باشد (۱۳). میزان مرگ و میر در ژاپن ۱۷ درصد موارد فوق می‌باشد که برجسته‌ترین اختلاف مربوط به مجموع کالری، محتوای چربی و رژیم غذایی می‌باشد. ۴۵ درصد کل حمله‌های قلبی در سنین زیر ۶۵ سال و ۵ درصد در زیر ۴۰ سال روی می‌دهد. میزان ابتلا در مردان ۴۰-۳۵ سال برابر بیش از زنان در همین سن است (۱۵). حداقل ۵ مطالعه مختلف نشان داده است که رابطه نزدیکی بین بیماری‌های ایسکمی قلب و کاهش^۱ HDL به طور مستقل وجود دارد. هاریسون (۲۰۰۱) بیان می‌کند

^۱ - High Density Lipo protein

ندارند، امکان بروز فشارخون بالا و ابتلا به بیماری قلبی بیشتر است و عدم فعالیت فیزیکی، خطر ایجاد بیماری قلبی را ۵-۲ برابر افزایش می‌دهد. نحوه زندگی مردم در یک جامعه و سبک زندگی فردی آنها تأثیر معنی‌داری را به روی سلامتی وارد می‌کند (۱۳) که به منظور شناخت عوامل محیطی موثر بر بیماری‌های ایسکمی قلب، عادات رفتاری و ارتباط آن با بیماری‌های ایسکمی قلب در بیماران بستری در بیمارستان شهید بهشتی کاشان در سال ۱۳۷۴ بررسی شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش نوعی مطالعه موردی - شاهدی است. بیماران مبتلا به ایسکمی قلب بستری در بخش ویژه به عنوان گروه مورد و بیماران غیرقلبی بستری در بخش‌های داخلی - جراحی که از لحاظ سن و جنس مشابه گروه مورد بودند به عنوان گروه شاهد انتخاب شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه یعنی پرسش‌نامه توسط پژوهش‌گر تهیه و تنظیم شد و با مراجعه به بیمارستان اطلاعات بیماران جمع‌آوری شد. پرسش‌نامه حاوی متغیرهای سن، جنس، شغل، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، میزان مصرف نمک، چربی و روغن اضافی غذا، مصرف مواد نشاسته‌ای و شیرینی‌جات، سابقه مصرف سیگار، نحوه فعالیت روزانه و مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری بود.

اطلاعات به دست آمده با شاخص‌های توصیفی و آزمون کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

که در تفاوت‌های فرهنگی آشکار، طبقات اجتماعی، میزان کالری مصرفی، مقدار چربی رژیم غذایی و میزان فعالیت فیزیکی از اهمیت به سزایی برخوردار است (۸). به عقیده کانویو، هرچه فرد طبق عادت نمک زیادتری مصرف نماید، خطر ایجاد هایپرتانسیون در او افزایش خواهد یافت. تنیدگی‌های زیاد می‌تواند تهدیدی برای سلامتی باشد. تغییر مکان سکونت، شغل، موقعیت و افزایش وزن هم به دلیل اینکه قلب باید سخت کار کند و خون را به نواحی اضافی بدن پمپاژ کند از عوامل خطرزای حمله قلبی محسوب می‌شود (۷). دو مطالعه در مورد اصلاح زندگی پس از MI^۱ نشان داده است که زنان مشکلات بیشتری دارند. در یک مطالعه از ۱۳ زن مورد مطالعه، ۶ نفر در عرض یک سال فوت کرده بودند که تمام آنها مجرد و اکثریت آنها دارای شخصیت تیپ A بودند. همچنین اغلب آنها خانه‌دار بوده و می‌بایست یک هفته پس از MI کارشان را در منزل شروع می‌نمودند (۱۱). نتایج یک پژوهش ۷ساله در کلینیک‌های بررسی لیپید نشانگر آن است که تجویز رژیم کم‌چربی و داروهای پایین‌آورنده کلسترول خون باعث کاهش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلب و عروق به میزان ۲۴ درصد می‌گردد. کاهش مصرف نمک به مقدار کمتر از ۵ گرم در روز باعث کاهش تعداد افراد مبتلا به فشارخون بالا می‌شود (۱۵). ایل‌بیگی نسبت ابتلای مردان به زنان ۵/۲۵ به ۴ را ذکر کرده است (۱). همچنین لامپین در بررسی یک برنامه ورزشی به مدت ۶ هفته (هر هفته ۷ روز به مدت ۶۰ دقیقه) نشان داده است میزان لیپیدهای سرم قبل و بعد از ورزش اختلاف معنی‌داری دارند (۱۱). به نظر استیفن (۱۹۸۹) افرادی که فعالیت جسمانی کافی

^۱ - Myocardial Infarction

یافته‌ها

در این پژوهش ۴۰۰ بیمار بستری در بیمارستان شهید بهشتی وارد مطالعه شدند که شامل ۲۰۰ بیمار مبتلا به ایسکمی قلبی بستری در بخش ویژه و ۲۰۰ بیمار غیرایسکمی بستری در بخش‌های داخلی - جراحی بودند.

اکثر بیماران مبتلا به ایسکمی قلبی در گروه سنی ۶۶ سال به بالا قرار داشتند (۳۵ درصد) و ۶۰ درصد (۲۱۱ نفر) آنها مرد بودند. ۸۷ درصد (۱۷۴ نفر) متأهل و ۶۲ درصد (۱۲۴ نفر) بی‌سواد بودند.

شغل اکثر بیماران ایسکمی قلبی (۳۵/۵ درصد) خانه‌دار بود.

در شغل‌هایی مانند کشاورزی که با میزان فعالیت بیشتری همراه است، تعداد بیماران غیرایسکمی قلب بیشتر بود در حالی که در شغل‌هایی مانند خانه‌داری که تحرک کمتری دارند بیماری ایسکمی قلب بیشتر بود.

در این پژوهش بیماران ایسکمی بیش از بیماران غیرایسکمی قبل از چشیدن غذا به آن نمک اضافه می‌کردند (۲۴ درصد در مقابل ۱۵ درصد). ۱۰/۵ درصد، ۶۵ و ۲۴/۵ درصد از بیماران ایسکمی به ترتیب از غذاهای بی‌نمک، معمولی و شور استفاده می‌کردند. برطبق یافته‌های پژوهش، ارتباط معنی‌داری بین مصرف نمک از نظر دیگران و ابتلا به بیماری ایسکمی قلب وجود داشت. (جدول شماره ۱).

جدول ۱- توزیع فراوانی بیماران مبتلا به ایسکمی قلبی و غیرایسکمی بستری در بیمارستان شهید بهشتی کاشان برحسب مصرف نمک از نظر دیگران، سال ۱۳۷۴

بیماران مصرف نمک از نظر دیگران	بیماران		جمع
	ایسکمی	غیرایسکمی	
بی نمک	۲۱ (۱۰/۵) [*]	۲۴ (۱۲)	۴۵ (۱۱/۲)
معمولی	۱۳۰ (۶۵)	۱۵۶ (۷۸)	۲۸۶ (۷۱/۵)
شور	۴۹ (۲۴/۵)	۲۰ (۱۰)	۶۹ (۱/۳)
جمع	۲۰۰ (۱۰۰)	۲۰۰ (۱۰۰)	۴۰۰ (۱۰۰)

* اعداد داخل پرانتز معرف درصد هستند.

بیماران ایسکمی قلب ۲/۴ برابر بیش از بیماران غیرایسکمی غذای چرب مصرف می‌کردند و ارتباط معنی‌داری بین بیماری ایسکمی قلب و غذاهای چرب وجود داشت (جدول شماره ۲).

جدول ۲- توزیع فراوانی بیماران مبتلا به ایسکمی قلبی و غیرایسکمی برحسب مصرف غذای چرب از نظر دیگران، سال ۱۳۷۴

بیماران کیفیت غذا از نظر چربی	بیماران		جمع
	ایسکمی	غیرایسکمی	
کم چربی	۷۵ (۳۷) [*]	۷۲ (۳۶)	۱۴۷ (۳۷/۵)
معمولی	۶۳ (۳۱/۵)	۱۰۲ (۵۱)	۱۶۵ (۴۱/۲۵)
چرب	۶۳ (۳۱/۵)	۲۶ (۱۳)	۸۹ (۲۲/۲۵)
جمع	۲۰۰ (۱۰۰)	۲۰۰ (۱۰۰)	۴۰۰ (۱۰۰)

* اعداد داخل پرانتز معرف درصد هستند.

در این پژوهش بیشتر بیماران ایسکمی قلب از روغن‌های حیوانی استفاده می‌کردند (۲۸/۵ درصد).

(۱۸ نفر) بیماران ایسکمی از قرص‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کردند و در ۳۳/۳۳ درصد از آنها سابقه مصرف قرص بیش از ۵ سال بود.

بحث

نتایج تحقیق نشان داد که اکثریت بیماران مبتلا به ایسکمی قلب در سنین بالای ۶۶ سال هستند. با توجه به اینکه اوج بازدهی افراد جامعه در کار و مسؤولیتهای اجتماعی در همین حدود سنی یعنی میان‌سالگی می‌باشد، توجه به این بیماران و اجرای برنامه پیشگیری از اهمیت به سزایی برخوردار است. اکثریت بیماران مرد بودند (۶۰/۵ درصد) که با نتایج مطالعات دیگر مشابه است. اکثریت بیماران ایسکمی قلب (۶۲ درصد) بی‌سواد بودند که شاید به این دلیل باشد که بیشتر بیماران غیرایسکمی و ایسکمی قلب شهرستانی یا روستایی بوده‌اند و قبلاً از مزایای سوادآموزی بی‌بهره مانده‌اند. فریمن (۱۹۸۲) در این زمینه می‌نویسد: فقر، سلامتی را تهدید می‌کند. به علت سطح دانش پایین، آشنایی بیماران طبقات فقیر از بیماری خود محدود و نظرشان نسبت به سلامت و بهداشت، منفی و یا بی‌تفاوت می‌گردد (۱۳).

همان‌طور که در اکثر کتب مرجع ذکر گردیده است، نوع فعالیت و وضعیت شغل از عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی هستند. نتایج پژوهش ما این مسئله را تایید می‌نماید به طوری که افرادی که فعالیت کمتری داشتند میزان بیماری ایسکمی قلب در آنها بیشتر بود. در رابطه با شغل و بیماری ایسکمی قلب آزمون آماری کای دو رابطه معنی‌داری نشان نداد، ولی در پژوهشی که در سال ۱۳۷۰ در بیمارستان‌های تهران صورت گرفت، ارتباط معنی‌داری بین شغل و ابتلا به ایسکمی قلب مشاهده شد ($P < 0.05$). در این پژوهش اکثر

همچنین عادت به مصرف غذای سرخ کرده در بیماران ایسکمی بیش از بیماران غیرایسکمی بود. ۹۶/۵ درصد (۱۹۳ نفر) بیماران ایسکمی عادت به خوردن غذاهای نشاسته‌دار داشتند اما آزمون آماری کای دو ارتباط معنی‌داری بین مصرف غذای نشاسته‌دار در بیماران ایسکمی قلب نشان نداد. عادت به مصرف چای و قهوه در اکثریت آنها وجود داشت (۹۶/۵ درصد). سابقه مصرف سیگار در ۸۰ نفر (۴۰ درصد) از بیماران ایسکمی وجود داشت و حدوداً ۶۰ درصد از آنها بین ۲۰-۱۰ نخ سیگار در روز می‌کشیدند. سابقه ۲۰-۱۰ ساله مصرف سیگار در تقریباً ۵۳ درصد و سابقه مصرف بیشتر از ۲۰ سال در ۳۳/۷۲ از افراد وجود داشت.

۷۸ درصد از بیماران ایسکمی فعالیت ورزشی نداشتند. میزان فعالیت بدنی بیماران دو گروه در محیط کار در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- توزیع فراوانی بیماران مبتلا به ایسکمی

قلبی و غیرایسکمی برحسب عادت فعالیت بدنی در

محیط کار، سال ۱۳۷۴

بیماران	فعالیت بدنی در محیط کار		جمع
	ایسکمی	غیرایسکمی	
سبک	۵۳ (۲۶/۵)	۴۴ (۲۲)	۹۷ (۲۴/۲۵)
متوسط	۶۵ (۳۲/۵)	۸۸ (۴۴)	۱۵۳ (۳۸/۲۵)
سنگین	۸۲ (۴۱)	۶۸ (۳۴)	۱۵۰ (۳۷/۵)
جمع	۲۰۰ (۱۰۰)	۲۰۰ (۱۰۰)	۴۰۰ (۱۰۰)

* اعداد داخل پرانتز معرف درصد هستند.

در این مطالعه بیماران ایسکمی قلب بیشتر از گوشت‌های قرمز استفاده می‌کردند. سابقه مصرف میوه و سبزی به ترتیب در ۸۹/۵ و ۸۹ درصد از بیماران ایسکمی وجود داشت. در حدود ۲۳ درصد

بیماران ایسکمی قلب، خانه‌دار بودند. در این زمینه در مرجعی ذکر شده است که بسیاری از زنان مبتلا به CHD، خانه‌دار هستند. در مطالعه ما بیماران ایسکمی قلب بیش از بیماران غیرایسکمی از غذاهای شور استفاده می‌کردند که در کتب مختلف از مصرف بالای نمک به عنوان عامل خطرزای حمله قلبی نام برده شده است. در این پژوهش، بیماران ایسکمی قلب ۲/۴ برابر بیش از بیماران غیرایسکمی از غذاهای چرب استفاده می‌کردند. فیپس (۱۹۹۱) در این زمینه ذکر می‌کند، جوامعی که تغذیه کم‌چربی دارند نسبت به جوامعی که تغذیه پرچربی دارند کمتر به بیماری ایسکمی قلب مبتلا می‌شوند. هم‌چنین عنوان شده است که افراد با مقدار چربی اشباع بالا شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری شریان کرونری دارند (۱۲). اکثریت بیماران (۶۱/۵ درصد) از روغنهای نباتی جامد استفاده می‌کردند که شاید دلیل آن، سهولت دسترسی و ارزان بودن این نوع روغن در سطح جامع باشد. در منبعی ذکر شده است که کاهش سطح نمک و چربی و مصرف مقدار خاصی از غذا و ثابت نگه‌داشتن وزن ایده‌آل، رفتارهای نجات‌دهنده از خطر می‌باشند. انجمن قلب آمریکا توصیه کرده است که کاهش میزان چربی اشباع باعث کاهش ۱۰۰ درصد کالری پایه می‌شود. در این مطالعه، فعالیت بدنی بیماران ایسکمی قلب در مقایسه با غیرایسکمی از نوع سبک و متوسط بود. کانویو (۱۹۹۰) در این رابطه می‌نویسد که شیوع بیماری ایسکمی قلب در افرادی که فعالیت کمتری دارند بیشتر است (۷) در جهت تایید یافته‌های پژوهش ما است. بیماران ایسکمی قلب (۹ درصد) بیش از بیماران غیرایسکمی فعالیت ورزشی سنگین داشتند. به عقیده فرامنگهام کار زیاد ممکن است

فاکتور خطری در ابتلا به بیماری ایسکمی قلب نسبت به مشاغل دفتری باشد. این مطالعه نشان داد که بیماران ایسکمی بیش از بیماران غیرایسکمی عادت به مصرف سیگار داشتند. هاریسون (۱۹۹۴) ذکر می‌کند سابقه مصرف سیگار، احتمال ابتلا به بیماری‌های ایسکمی قلب را نسبت به افراد غیرسیگاری افزایش می‌دهد. پژوهش‌های قبلی نشان داده است در افرادی که بیش از ۳۵ سیگار در روز مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به ایسکمی قلب تا ۱۰ برابر افزایش می‌یابد. در این مطالعه بیماران ایسکمی قلب بیشتر از گوشت‌های قرمز استفاده می‌کردند که شاید به خاطر در دسترس بودن این نوع گوشت باشد (۹). کمیته پیشگیری از بیماری‌های قلب (۱۹۸۶) معتقد است که مصرف گوشت سفید و لبنیات کم‌چربی به کاهش مقدار کلی چربی و رژیم غذایی کمک می‌نماید و موجب کاهش سطح اسیدهای چرب در بدن می‌گردد (۱۵). بیماران زن مبتلا به ایسکمی قلب بیش از زنان غیرایسکمی از فرصت‌های ضدبارداری به مدت بیش از ۵ سال استفاده می‌کردند. در این زمینه میشل (۱۹۸۸) بیان می‌کند که مصرف بیش از ۱۰ سال فرصت‌های پیشگیری از بارداری، افزایش نسبی خطر بیماری کرونری را تا ۲/۵ برابر افزایش می‌دهد (۱۱). در مرجع دیگری عنوان شده است زنانی که از انفارکتوس میوکارد رنج می‌برند باید در مورد مصرف فرصت‌های ضدبارداری آگاه باشند، چرا که شیوع ترومبوآمبولی با مصرف این قرصها بیشتر می‌شود (۱۳).

برخی از عادات رفتاری فوق به طور کامل و برخی دیگر به طور نسبی قابل کنترل می‌باشند و از آنجایی که بسیاری از عوامل فوق تحت تأثیر نحوه زندگی افراد جامعه قرار دارند، توصیه می‌شود با

شناسایی، کنترل خصوصیات و عادات رفتاری
مستعدکننده بیماری از بیماری قلبی - عروقی
پیشگیری می‌شود.

References:

- ۱- ایل بیگی ح. انفارکتوس میوکارد. مجله دارو و درمان، ۱۳۶۵؛ سال سوم، شماره ۳۳، صفحات ۷-۵.
- ۲- عالمی ع. ا. اصول و کلیات خدمات بهداشت. تهران، ۱۳۶۹.
- ۳- فارونی م. بیماری ایسکمی قلب. چاپ سوم. چاپ افست، تهران، ۱۳۶۸.
- ۴- ملکی م. قلب در بیماریهای سایر اعضای بدن. مجموعه سخنرانیهای متخصصین در چهارمین کنگره قلب و عروق در ایران، تهران، ۱۳۶۹.
- ۵- نیلوفروشان م ع، ضرابی ج، میرفلاحی م ب. بهداشت برای حوزه های علمیه. انتشارات وزرات بهداشتی، معاونت امور بهداشتی، ۱۳۶۳.
- 6- Brunner and Saddarth. Textbook of medical surgical nursing . Lippincott company. Philadelphia, 1992
- 7- Connobio MM. Cardiovascular disorder. The GV, Mosby Co, 1990 .
- 8- Harrison's principles of Internal Medicine. Newyork, mcaraw hill book co vol 1, 12 thed. 1994
- 9- Eugene Braunwald, etal. Harrison's principles of Internal Mediceine. Newyork' Macgraw hill book, co Vol . 2001
- 10- Luckman & Sorensen. Medical surgical nursing. ST Louis: CV. Mosby Co. 1991.
- 11- Mishell IR. Correcting misconception about contraceptives. Am J Obstet Gynecol 1989; 985-9.
- 12- Phipps, wlogn. B. ans wood's N. Medical nursing. St, louis: C. g. Mosby Co. 1991
- 13- Stephen H. Prevention of hearth disease, cancer and stroke; the scientific basis. World Health Ferum 1987; 8: 344-51.
- 14- Sundral. Underhill and et al. Cord: ac Nursing. 1989
- 15- WHO Community. Prevention of cardiovascular disease. World Health Ferum 1986; (7)4; 360-91.