

زندگی پس از حمله قلبی

شاید برخی از بیمارانی که دچار حمله قلبی شده و در بیمارستان بستری میشوند احساس کنند که نمی توانند به این زودی ها از بیمارستان ترخیص شوند و موقعی که پزشک دستور ترخیص آنها را می دهد نگران شوند . لازم است به این نکته توجه شود که مطمئنا پزشک پس از انجام معاینات بالینی و آزمایشات لازم این تصمیم را گرفته است .

➤ رعایت رژیم غذایی

یک رژیم غذایی صحیح (کم نمک و کم کلسترول) به کاهش وزن ، فشار خون و کلسترول خون کمک می کند.

✱ مصرف ماهی و غذاهای کم چرب (در صورت امکان روغن مایع) میوه و سبزیجات تازه

✱ مصرف نکردن گوشت قرمز و انواع چربی می تواند بسیار مفید واقع گردد .

✱ امروزه ثابت شده رژیم مدیترانه ای رژیم مناسب بیماران قلبی و دیابتی است این رژیم شامل میوه ، سبزیجات ، ماهی و مرغ است و منبع اصلی چربی آن ، روغن زیتون میباشد .



✱ غذا زیاد نخورید.

✱ ۳۰ دقیقه بعد از غذا استراحت کنید .

✱ با عجله غذا نخورید .

✱ مواد کافئین دار مصرف نکنید .

✱ افزایش مصرف فیبر مانند جو دوسر، حبوبات و میوه ها با

کاهش کلسترول بد خون ال دی ال (LDL) خطر ابتلا

به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهند و

فیبرهای مانند سبوس گندم و نان و غلات سبوس دار

موجب پیشگیری از یبوست و کمک به کاهش وزن می

گردد.

✱ تعادل و تنوع در برنامه غذایی به معنی مصرف کافی از

گروه های اصلی غذایی بوده و سبب کاهش خطر بیماری

های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی می گردد

✱ مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای افزایش

وزن، بالا رفتن فشار خون و چربی خون و در نتیجه بروز

بیماری های قلبی-عروقی می شود.

✱ از دوغ و آب و آبمیوه های طبیعی به جای نوشابه های

گازدار استفاده کنید.



➤ حمام کردن

۱۰-۵ روز بعد حمام کنید ، تنها حمام نکنید آب ولرم استفاده

کنید ، آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود.



➤ روابط جنسی

• حدود سه یا چهار هفته بعد از یک حمله قلبی میتوانید دوباره

روابط جنسی داشته باشید از شروع روابط جنسی نترسید واگر

مشکلی در این مورد دارید با پزشکتان در میان بگذارید .

• بهتر است رابطه جنسی بعد از خواب شبانه و ابتدای صبح

باشد .

• قبل از آن قرص زیر زبانی مصرف کنید.

• اگر قرص (تی ان جی) مصرف کردید سیلدینافیل (ویاگرا)

مصرف نکنید چون باعث کاهش فشار شدید خون می شود

• بعد از فعالیت جنسی دوش آب ولرم بگیرید.





یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء راهنمای بیمار



زندگی پس از حمله قلبی (۱) کد محتوا: ۱۲۷

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

با توجه به آنچه گفته شد به یاد داشته باشید عوامل زیر شما را در معرض حمله مجدد قرار می دهد .



- ✚ ورزش نکردن
- ✚ چاقی و اضافه وزن
- ✚ کلسترول بالا
- ✚ قند خون بالا
- ✚ فشار خون بالا
- ✚ سیگار
- ✚ استرس
- ✚ نوشیدن الکل

مراجعه به پزشک

یک هفته بعد از ترخیص و تا یک ماه هر ۱۵ روز یکبار و سپس هر ۳ ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید.

در صورت داشتن علائم به پزشک مراجعه کنید:

- احساس فشار با درد جلوی سینه به مدت ۱۵ دقیقه یا بعد از مصرف قرص زیر زبانی
- تنگی نفس
- ضربان قلب کند یا تند
- تورم مچ پایا مچ دست

تهیه کننده: زرین تن ساز “ کارشناس ارشد پرستاری ”
منابع :

- 1- WWW.WEBMED . COM
- 2- WWW. THE . TUMS . AC. IR
- 3- BMJ SEPTEMBER 122009,339:599

بروز رسانی خانم اکرم ابراهیمی “ کارشناس ارشد پرستاری ” دفتر آموزش همگانی الزهرا(س) اسفند ۱۴۰۰

➤ پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا

➤ عدم مصرف الکل

➤ کار و فعالیت

- ✚ ۴ تا ۶ هفته بعد از حمله رانندگی کنید .
- ✚ اغلب کسانی که دچار حمله قلبی می شوند یک تا سه ماه (هفته هفتم تا نهم) بعد از حمله می توانند به سر کار خود برگردند.
- ✚ البته مدت زمانی که شما به استراحت نیاز دارید بستگی به وضعیت قلب و میزان استرس کار شما دارد.
- ✚ اگر شغل شما بسیار سخت است بهتر است برای مدتی تغییر شغل دهید .
- ✚ بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

➤ کنترل استرس

- ✚ شواهد نشان می دهد که کنترل استرس در افرادی که بیماری قلبی دارند میزان حمله قلبی را کاهش می دهد.
- ✚ انجام تنفس عمیق ، مدیریت زمان ، تمرین های آرام سازی در کاهش استرس به شما کمک می کند.
- ✚ تفریح را فراموش نکنید.
- ✚ جهت کاهش استرس از کتاب خواندن ، موسیقی و دیدن فیلم کمک بگیرید.

