

زندگی پس از یک 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 .

برای کاهش خطر قلبی مجدد ، توصیه های زیر را رعایت نمایند.

ترک سیگار و اجتناب از در معرض دود

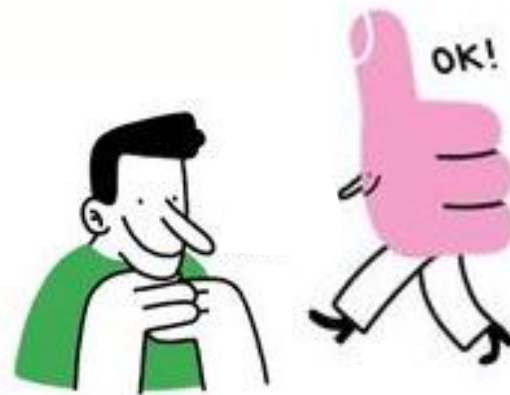
سیگار قرار گرفتن

ترک سیگار مهم ترین قدمی است که در کاهش خطری توانید انجام دهید مطالعات نشان می دهد افرادی که دچار حمله قلبی شده اند و به سرعت سیگار را ترک کرده اند خطر حمله مجدد و یا حتی مرگ را کاهش داده اند بنابراین با پزشک خود مشورت کنید استفاده از بعضی داروها و حمایت های روحی ، موفقیت طولانی مدت در ترک سیگار را به طور چشمگیری افزایش می دهند.



فعالیت جسمی

- ابتدا فراموش نکنید هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه یا تنگی نفس می شود نباید انجام شود .
- افزایش فعالیت به تدریج باشد و تا دو ساعت بعد از غذا ورزش نکنید.
- افزایش فعالیت باید با نظر پزشک باشد .
- در سطح صاف راه بروید.
- به جای پله از آسانسور استفاده کنید .
- هفته دوم بعد از ترخیص پیاده روی روزانه را آغاز کنید و طی دو هفته ۵ دقیقه به زمان اضافه کنید.
- ورزش منظم می تواند به کاهش خطر حمله مجدد از طریق کنترل فشار خون ، کلسترول و قند خون (به خصوص در افراد دیابتی) و همچنین کاهش وزن کمک کند بهترین انواع ورزش آنهایی هستند که همه بدن شما را درگیر می کنند نظیر پیاده روی ، شنا و... مدت آن ۳۰ دقیقه یا بیشتر و ترجیحا همه روزهای هفته توصیه میشود .



اگر هر کدام از علائم زیر را طی ورزش تجربه کردید

سریعا به پزشک اطلاع دهید .

- کم شدن نفس
- ضعف و خستگی مفرط
- تورم و پادرد
- رنگ پریدگی
- احساس تهوع و استفراغ
- عرق سرد
- درد در قفسه سینه ، شانه ، دست ، فک و گردن
- ضربان تند و یا نامنظم قلب

مصرف روزانه آسپرین

اگر شما استنت (یک لوله توری سیمی کوچک که سبب باز شدن سرخرگ شده و به شکل دایمی داخل آن می ماند) دارید ممکن است داروهای ضد پلاکت (داروهای رقیق کننده خون برای کاهش احتمال ایجاد لخته در استنت) نظیر تیکلوپیدین یا کلوپیدوگرل هم بگیرید.





یا من اسم دوائ و ذکره شفاء راهنمای بیمار



زندگی پس از حمله قلبی (۲)

کد محتوا: ۱۴۳

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a. Salamat@azh.mui.ac.ir

➤ کنترل قند خون

اگر مبتلا به دیابت هستید قند خونتان را باید کنترل کنید
تحقیقات نشان داده است داشتن قند خون بالا در طی زمان
طولانی با پیشرفت بیماری های قلبی ارتباط نزدیک دارد.
✳ برای آنکه مطمئن شوید قند خون شما تحت کنترل
است انجام آزمایش قند خون ضروری است.
✳ روش های گوناگون آزمایش قند خون انجام می شود
یکی از این آزمایشات ، آزمایش ساده هموگلوبین ای
وان سی (A1C) هر سه ماه یکبار است که می تواند
بسیار مفید باشد این میزان برای افراد مبتلا به دیابت
بہتر است کمتر از ۷٪ باشد .

از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چای خودداری کنید و از
میوه های خشک به مقداری که توسط متخصص تغذیه معین
شده است، استفاده شود.

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



➤ کاهش سطح کلسترول خون

کاهش سطح کلسترول خون با دریافت داروهای نظیر
استاتین ها یا دیگر داروهای پائین آورنده چربی خون (با
تجویز پزشک) امکان پذیر است . چندین مطالعه نشان می
دهد کاهش سطح کلسترول می تواند در کاهش خطر حمله
مجدد بسیار موثر باشد

کنترل فشار خون

در ساعات معینی از روز فشارخون خود را کنترل کنید .
کنترل فشار خون با دریافت دارو رژیم غذایی و فعالیت بدنی
که توسط پزشک تجویز شده است امکان پذیر می گردد.

