

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

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 ، در پاها

✱ رنگ پریدگی

✱ احساس تهوع و استفراغ

✱ عرق سرد

✱ درد در قفسه سینه ، شانه ، دست ، فک و گردن

✱ تندى زیاد و یا نامنظمى ضربان 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 کلوییدوگرل هم بگیرید .

➤ 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

کنترل فشار خون با دریافت دارو رژیم غذایی و فعالیت بدنی که توسط پزشک تجویز شده است امکان پذیر می گردد.



➤ 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 ممکن است برای انجام شود یکی از این آزمایشات ، آزمایش ساده هموگلوبین A1C هر دو تا سه ماه یکبار است که می تواند بسیار مفید باشد این میزان برای افراد مبتلا به دیابت بهتر است کمتر از ۷٪ باشد .

➤ رعایت رژیم غذایی

بکی 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 نمودن گوشت قرمز و انواع چربی می تواند بسیار مفید واقع گردد .

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





یامن اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء راهنمای بیمار



زندگی پس از یک حمله قلبی

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



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

دفتر آموزش همگانی الزهرا(س)

بروز رسانی: فروردین ۱۳۹۹



➤ 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 .

➤ پیشگیری از سرماخوردگی و

آنفلانزا

➤ عدم مصرف الکل

➤ کار و فعالیت

اغلب کسانی که دچار حمله قلبی می شوند یک تا سه ماه 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 .

➤ 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.

