

زندگی پس از یک حمله قلبی

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

برای کاهش خطر قلبی مجدد توصیه های زیر را رعایت نمایید"

*** ترک سیگار و اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار**



مهم ترین قدمی است که در کاهش خطر می توانید انجام دهید. مصرف سیگار باعث افزایش چسبندگی پلاکت شده که خطر تشکیل لخته را افزایش می دهد. 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 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 فشارخون، کلسترول و قندخون به خصوص در افراد دیابتی و همچنین کاهش وزن کمک کند. بهترین ورزش آنهایی هستند که همه بدن شمارا درگیر میکنند نظیر پیاده روی، شنا و... .

بیماران غیر فعال می توانند از فعالیت بدنی حداکثر 3 دقیقه شروع کنند و به تدریج به مقدار پیاده روی بیفزایند. ورزش را با 5 دقیقه گرم کردن شروع و با 5 دقیقه سرد کردن پایان دهید.

از ورزش کردن بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید. بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت داشته باشید. از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن مقابل باد خودداری کنید.

اگر هر کدام از علائم زیر را طی ورزش تجربه کردید

سریعا به پزشک اطلاع دهید:

تنفس کوتاه و افزایش سرعت تنفس

ضعف و خستگی مفرط، رنگ پریدگی

تورم و درد پاها

احساس تهوع و استفراغ و عرق سرد

درد قفسه سینه، شانه، دست، فک و گردن

تندی زیاد و یا نامنظمی ضربان قلب

- مصرف روزانه آسپرین:



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

- کاهش سطح کلسترول خون

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

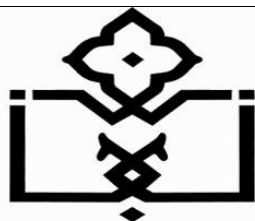
- کنترل فشارخون

کنترل فشارخون با دریافت دارو، رژیم غذایی و فعالیت بدنی که توسط پزشک تجویز شده است امکان پذیری دارد.

- کنترل قندخون

اگر مبتلا به دیابت هستید قندخونتان را باید کنترل کنید. تحقیقات نشان داده است داشتن قندخون بالا در طی زمان طولانی با پیشرفت بیماری های قلبی ارتباط نزدیک دارد.

برای آنکه مطمئن شوید قندخون شما تحت کنترل است انجام آزمایش قندخون ضروری است. از بین روش های



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

زندگی پس از یک حمله قلبی



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

اغلب کسانی که دچار حمله قلبی میشوند و بدون علامت هستند از هفته هفتم الی نهم بعد حمله قلبی بامشورت با پزشک معالج می توانند به سرکار 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 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.

با توجه به آنچه گفته شد به یاد داشته باشید عوامل زیر
شماره در معرض حمله مجدد قرار می دهد: **ورزش**

نکردن / چاقی و اضافه وزن / کلسترول بالا

**قند خون بالا / فشار خون بالا / سیگار / استرس و نوشیدن
الکل**

منبع: مراقبت پرستاری ویژه تالیف محمدرضا عسگری
و پروفسور داتر قلب 2018

با تایید: دکتر محمدرضا عیدی متخصص قلب و عروق

تهیه کننده: شادی مرادیان -

آزیتا محرمخانی (کارشناس پرستاری)

تدوین: واحد آموزش به بیمار

گوناگون آزمایش قند خون پزشک شما مناسب ترین را انتخاب می نماید. آزمایش ساده هموگلوبین ای وان سی هر دو تا سه ماه یکبار می تواند بسیار مفید باشد. **رعایت رژیم غذایی :**



یک رژیم غذایی صحیح کم نمک 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، محدود کردن گوشت قرمز و مصرف نمودن انواع چربی می تواند بسیار مفید باشد.

امروزه ثابت شده است رژیم مدیترانه ای رژیم مناسب بیماران قلبی و دیابتی است. این رژیم شامل میوه، سبزیجات، ماهی می باشد و گوشت را محدود میکند و منبع اصلی چربی آن روغن زیتون می باشد.

-روابط جنسی

4 الی 8 هفته بعد از یک حمله قلبی بامشورت با پزشک معالج می توانید دوباره رابطه جنسی داشته باشید. از شروع روابط جنسی نترسید و اگر مشکلی در این مورد دارید با پزشکتان در میان بگذارید.

-پیشگیری از سرما خوردگی و آنفولانزا

-مصرف نمودن الکل

-کار و فعالیت

پنجابستان العظیم