

امروزه با پیشرفت تکنولوژی و توسعه مراکز قلبی تعداد زیادی از بیماران از حمله قلبی نجات پیدا می کند. این بیماران باید یاد بگیرند که فعالیت خود را بر اساس حساسیت و نیازهای ضروری تنظیم و تعدیل کنند و هدف ما ترقی دادن و اصلاح کردن کیفیت زندگی و بالابردن سطح سلامتی و آموزش به بیماران می باشد.

➤ استفاده از داروها

- داروهای خود را فقط به دستور پزشک کم و زیاد کنید.
- ساعت خوردن دارو و مقدار مصرف و طریقه نگهداری دارو رعایت گردد و همواره قرص زیر زبان همراه داشته باشید.
- برخی از داروهای قلبی در چند روز اول ایجاد سردرد می کند نباید بیمار به طور ناگهانی داروهای خود را قطع کند (جهت رفع سردرد از استامینوفون استفاده گردد).

- داروهای خود را از دسترس اطفال دور نگه دارید.

➤ مراجعه به پزشک

معمولاً قبل از ترخیص زمان مراجعه مجدد به شما تذکر

داده خواهد شد.

- در صورت مشاهده هر گونه علائم غیر عادی مانند درد شدید و طولانی در قفسه سینه یا هر علائم دیگری به پزشک مراجعه کنید.

➤ عیادت کنندگان

- بیش از روزی دو بار و بمدت طولانی عیادت کننده نداشته باشید.

- در صورت خسته شدن بدون تعارف استراحت کنید.

- از ملاقات با افرادی که شما را ناراحت و عصبانی میکنند پرهیز کنید.

- عیادت کنندگان سیگار مصرف نکنند.

➤ حمام کردن

شما یک هفته تا ده روز پس از شروع سکته قلبی می توانید حمام کنید (در صورتیکه علائم بیماری کاملاً کنترل شده باشد). در حمام از آب ولرم استفاده کنید و بهتر است یکنفر در روزهای اول همراهتان باشد. آب سرد باعث افزایش کار قلب می گردد و آب گرم باعث سرگیجه و ضعف می شود. زمان حمام باید از ۱۰ دقیقه تجاوز نکند.

➤ رژیم غذایی

- بهترین رژیم برای شما رژیم کم نمک با چربی و کالری کم است سعی شود سبزیجات و میوه جات و غذای گیاهی جایگزین غذای چرب گردد. - از خوردن مقدار زیاد غذا و عجله در حین صرف غذا خودداری کنید. - محدود کردن کافئین و نوشابه های محرک، از قهوه و چای پررنگ پرهیز کنید. - از غذاهای نفاخ و سنگین خودداری کنید. - از موادی مثل سبزیجات که از یبوست جلوگیری می کند استفاده نمایید. - بعد از خوردن غذا استراحت نمایید.

➤ محدوده فعالیت

بعد از دوماه می توانید کار سبک را شروع نمایید. - البته پس از معاینه پزشک و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی و موقعیت شغلی - از انجام کارهای همراه با درگیری، هیجان، اضطراب جلوگیری کنید.

با گذشت زمان بیشتر کارهای معمولی منزل خود را مانند سابق انجام دهید - ولی از فعالیتهایی که باعث درد قفسه صدری و تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. - بین کار و فعالیت به استراحت پردازید. شبها ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابید. - پیاده روی



یادآوری های لازم در بیماران مبتلا به سکته قلبی



واحد آموزش سلامت

-در صورت مصرف داروهای خواب آور از رانندگی اجتناب نمایید.

➤ وزن کردن

هر روز یا یک روز در میان خود را وزن کنید- در صورتیکه چاق هستید کنترل وزن از نظر کاهش وزن اهمیت دارد.

➤ ورزش

پیاده روی- (مدت و فاصله راه رفتن) طبق دستور پزشک افزایش دهید- از ورزشهایی مثل وزنه برداری و هرگونه فعالیت بدنی که به صرف ناگهانی انرژی احتیاج دارد خودداری کنید. ورزشهایی مثل آهسته دویدن- شنا- دوچرخه سواری که تحمل بدن را بالا می برد انجام بدهید

آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

یک ورزش بسیار مفید است (در هوای مناسب و هنگامی که خسته نیستید به پیاده روی بروید)- اگر در هنگام بالا رفتن از پله ها دچار خستگی و تنگی نفس و سرگیجه ، درد قفسه سینه شده اید بلافاصله کمی بنشینید و استراحت کنید پله ها را یکباره بالا نروید.

➤ روابط جنسی

زمانیکه به اندازه کافی استراحت کرده اید- داشتن روابط جنسی بلامانع است. بهتر است نزدیکی در وضعیتی انجام گیرد تا فشار مستقیم روی قفسه سینه و قلب وارد نشود. از روابط جنسی یک الی دو ماه بعد از ترخیص اجتناب کنید- هنگام نزدیکی فعال نباشید- زمانی که خسته هستید یا غذای سنگین خورده اید یا هوا گرم و سرد است از داشتن روابط جنسی اجتناب کنید- در صورتیکه درد سینه داشتید نزدیکی را متوقف کنید.

➤ رانندگی کردن

-رانندگی سبب هیجان و اضطراب می شود. بهتر است تا مدتی از رانندگی اجتناب کنید- حدوداً بعد از ۳ ماه پس از سکته قلبی رانندگی در مسیرهای کوتاه اشکالی ندارد.