



کد: EAC-PM-430-00

بیمارستان امام هادی (ع) شهرستان فرشبند

مراقبت و توان بخشی بعد از ترخیص بیماران سکتة قلبی

بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید

- * فعالیتهای روزانه شما منظم و تا حدی باشد که دچار درد قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی شما نشود
- * از ورزشهای سنگین و ناگهانی بپرهیزید .
- * تا حد امکان فعالیتهای خود را سبک کنید مثلاً "به جای پله از آسانسور استفاده کنید .



رژیم غذایی

- * رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمایند (،مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم لازم است.) در صورت داشتن نارسایی کلیوی در مورد مصرف پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.
- * غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- * مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، کشک و غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید . استفاده از سفیده تخم مرغ مانعی ندارد.
- * از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب میشوند اجتناب نمایید
- * استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها میتوانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند .
- * مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند .سویا حاوی یک نوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می دهد . لوبیا ارزان ترین، متداول ترین، موثرترین و سالم ترین ابزار برای کاهش کلسترول میباشد
- * دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش میباشد .گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماریهای قلبی میشود.
- * فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس غنی از چربیهای اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
- * چربیهای غیر اشباع مایع مانند : انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و استفاده کنید... مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند. دو نوع مهم این چربیها، امگا ۳ در غذاهای دریائی، بخصوص ماهیهای چرب مثل ساردین، قزل آلا و نیز در دانه های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت میشوند و امگا ۶ در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان هستند.
- * گوشتهای ارگانی (احشا) مانند : جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- * ماهی داروی جهانی قلب میباشد. از تصلب شرایین (سخت شدن عروق) جلوگیری میکند و سطح تری گلیسیرید را پایین می آورد و کلسترول خوب را بالا می برد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده میکنند کمتر دچار بیماریهای قلبی میشوند.

فعالیت

- * معمولاً پس از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مثل : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- * بسته به شدت انفارکتوس ۲ تا ۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات میشود پس از آن میتوانید رانندگی را در زمانهای کوتاه شروع کنید.
- * در برنامه ریزی فعالیتهای روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیتهای، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.



کد: EAC-PM-430-00

بیمارستان امام هادی (ع) شهرستان فراشبند

* بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲-۵ دقیقه آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش سطح چربیهای خوب خون لیپوپروتئینها با دانسیته بالا (کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی میشود)

* اطمینان داشته باشید که می توانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید، که معمولاً بسته به شرایط بیمار 4 تا 8 هفته بعد از ترخیص می باشد فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب میشود (مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار میآورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، میتوانید از قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید.

* بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.

* توصیه میشود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمائید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد 2 تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

سایر مراقبت

* از انجام نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است بپرهیزید .

* استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید . در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.

* اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب :سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش میدهد.

* با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکتروولت های خون دارد آزمایش های دوره ای را انجام دهید.

* در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.

* هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک میکند مثل : فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

* هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سررا بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر 5 دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از 3 بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از 2 + دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

* **زمان مراجعه بعدی** در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت 1 تا 5 دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف 2 تا 3 قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر 5 دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بی خوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید. به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید. در صورت وجود سایر موارد نگران کننده و اورژانسی به پزشک معالج مراجعه کنید.

تاریخ ایجاد: پاییز ۱۴۰۳

تاریخ بازبینی: پاییز ۱۴۰۷

منبع: بیماری های قلب و عروق بروتر سودارت

تهیه کننده: مهوش برزگرلو کارشناس پرستاری