

خود مراقبتی سکنه ی قلبی



بیمارستان بوعلی مریوان

ویرایش پاییز ۱۴۰۳

مناموچهری

کارگروه آموزش به بیمار

* با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید.

* مصرف جگر، مغز، قلو، تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آن ها انواع روغن های مایع گیاهی مانند ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.

* غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید. * از مصرف زیاد کافئین (قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا) که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب کنید.

* استفاده زیاد از سبزی ها و میوه ها و گوجه فرنگی می توانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند.

* مصرف شوید، هویج، سیب، سویا و لوبیا در کاهش چربی خون موثر هستند.

* مصرف فرآورده های گوشتی فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

* دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن انرژی مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.

* معمولاً بعد از یک دوره ۸-۶ هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید. بسته به شدت بیماری تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.

* از مصرف نوشدنی های الکلی پرهیز کنید.

* در برنامه ریزی فعالیت های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید * بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود

* اطمینان داشته باشید که می توانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می باشد). از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا

پزشک مراجعه کنید

در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و

افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا

بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص

نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع

نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از

مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی

نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید

و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون

*با نظر پزشک قبل از انجام فعالیتی که درد را تحریک می کند مانند : فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مانند نیتروگلیسرین را مصرف کنید.



*هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سررا بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف کنید و تا رفع کامل درد، استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آئزینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید

*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 کنید.

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

*از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید. سیگار و دخانیات مصرف نکنید.

*عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.

*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 کنید.