



راهنمای بیمار

حمله قلبی



۷- رژیم غذایی : توصیه اصلی استفاده از غذای کم نمک و کم چرب است. چپیشنهاد می شود که غذاهایی مانند مرغ و ماهی و گوشت تازه و بدون چربی ، سبزیجات و میوه جات و نوشیدنی های غیر شیرین استفاده کنید. خوردن غذاهایی مانند گوشت چرب و تخم مرغ ، کره ، بستنی و شیرینی های کرم دار ، قهوه ، چای پررنگ و سایر غذاهای سنگین توصیه نمی گردد. مصرف آجیل مثل بادام مفید است. مصرف هویج و سیب و شویذ سبب کاهش کلسترول می شود. گوجه فرنگی سبب کاهش بیماری های قلبی شده چون انتی اکسیدان می باشد. با عجله غذا نخورید . غذا را در حجم کم و وعده های بیشتر استفاده کنید و پس از غذا استراحت کنید.

۸- پیاده روی : فعالیت های شما باید آرام و تدریجی باشد به این صورت که باید به آهستگی و به مقدار کم آغاز شود و به تدریج افزایش یابد . پیاده روی یک ورزش مفید می باشد. بعد از استراحت یا زمانی که خسته نباشید پیاده روی کنید. از تپه سربالایی بالا نروید. فعالیت فیزیکی باید به تدریج افزایش یابد و از ۳-۴ هفته بعد از سکته قلبی شروع شود.

۹- کارهای منزل : کارهای معمول و متداول را پس از دوران نقاهت کم کم می توانید شروع نمایید. انجام کارهای منزل نه تنها برای قلب مفید است بلکه باعث سرگرمی بوده و از خستگی و افسردگی جلوگیری می کند.

۱۰- بازگشت به کار : ۴-۶ هفته بعد از بازگشت به منزل با در نظر گرفتن وضعیت جسمی و نوع شغل شما و با مشورت با پزشک معالج در مورد رفتن به سر کار تصمیم گیری می شود.



۲- عیادت کنندگان : عیادت کننده زیاد باعث خستگی بیمار می شود . در زمانی که احساس خستگی می کنید از دوستان عذر خواهی نموده و از ملاقات با افرادی که شما را عصبانی می کنند بپرهیزید.

۳- مراجعه به پزشک : هنگام ترخیص از بیمارستان ، وقت مراجعه بعدی به پزشک به شما گفته می شود . در صورت بروز هر گونه علائم غیر طبیعی به پزشک مراجعه کنید.

۴- حمام کردن : معمولاً پس از دو هفته می توانید به صورت نشسته با آب ولرم حمام کنید . مدت زمان حمام کردن نباید از ۱۵-۲۰ دقیقه تجاوز کنید.

۵- سیگار کشیدن : هیچ گونه شکی نیست که لازم است استعمال دخانیات متوقف گردد.

۶- وزن : چاقی می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری ها باشد. چنانچه اضافه وزن دارید با صلاح دید پزشک ، وزن خود را به حد طبیعی برسانید.

سایت بیمارستان: kazeroonhp.sums.ac.ir

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



حمله قلبی چیست ؟

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است .

از آن جا که اکثر این مرگ و میرها به دلیل بیماری های کرونری قلبی می باشند ، آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است. برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشدار دهنده حمله قلبی باید زیاد باشد ، چرا که شما را در کمک به خود و نزدیکانتان توانمند تر می کند. واکنش و عملکرد سریع باعث نجات بسیاری از انسان ها می شود. اما اکثر آن ها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه می باشند. در این قسمت برخی از علائم حمله قلبی ذکر می شوند :

- احساس ناراحتی ، فشار ، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره برگردد.

- احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت ، گردن ، فک یا معده .

- تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه

- سایر علائم مانند تعریق سرد ، تهوع یا سبکی سر

اگر شما یا یکی از همراهانتان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید ، بخصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید ، بیش از ۵ دقیقه تا درخواست کمک صبر نکنید . با ۱۱۵ یا مراکز اورژانس پزشکی تماس بگیرید و یا این که فرد را مستقیماً به بیمارستان برسانید.

چگونه می توان بهبود یافت

ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی ، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید :

- از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید . غذاهای سالم مصرف نمایید. تحت نظر پزشک معالج از لحاظ جسمانی فعال باشید و در صورتی که از دخانیات استفاده می کنید ، آن را ترک نمایید.

- از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد ممکن سوال کنید. بپرسید که شما چه موقع می توانید به سر کار خودتان برگردید . رانندگی کنید و یا رابطه جنسی داشته باشید و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید ، چه کاری باید انجام دهید .

چگونه می توان از بروز حمله قلبی پیشگیری نمود ؟

حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید ، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند

۱- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.

۲- در صورت بالا بودن فشارخونتان ، آن را درمان نمایید.

۳- از یک رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر پایین کلسترول و نمک استفاده کنید.

۴- حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز داشته باشید. گ

۵- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.

۶- اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید ، قند خون را کنترل نمایید.

آموزش های لازم پس از ترخیص در منزل :

۱- **داروهای تجویز شده :** به طور منظم و با دقت مصرف شده تا بیشترین اثر را در جهت بهبودی شما داشته باشد.

در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد و تشدید تاری دید ف خشکی دهان و سسرگیجه با پزشک مشورت کنید.