

زندگی پس از یک حمله قلبی

شاید برخی از 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 می دهد نگران شوند. لازم است به این نکته توجه شود که مطمئناً پزشک پس از انجام معاینات بالینی و آزمایشات لازم این تصمیم را گرفته است. برای کاهش خطر قلبی مجدد، توصیه های زیر را رعایت نمایند.

➤ ترک سیگار و اجتناب از در معرض دود سیگار قرار گرفتن
ترک سیگار مهم ترین قدمی است که در کاهش خطر می توانید انجام دهید 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.

➤ فعالیت جسمی

ورزش منظم می تواند به کاهش خطر حمله مجدد از طریق کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون (بخصوص در افراد دیابتی) و همچنین کاهش وزن کمک کند. ورزش هایی که همه بدن شما را درگیر می کنند نظیر پیاده روی، شنا، و ... مدت آن ۳۰ دقیقه یا بیشتر و ترجیحاً پنج روز در هفته توصیه می شود. البته ابتدا در مورد میزان فعالیت بدنی از پزشک خود سوال نمایید.

اگر هر کدام از علائم زیر را طی ورزش تجربه کردید سریعاً ورزش را قطع و به پزشک اطلاع دهید.

- * کم شدن نفس
- * ضعف و خستگی مفرط
- * تورم و پا درد، در پاها
- * رنگ پریدگی
- * احساس تهوع و استفراغ
- * عرق سرد

- * درد در 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 داروهای ضد پلاکت (داروهای رقیق کننده خون برای کاهش احتمال ایجاد لخته در استنت) با دستور پزشک نیاز است.

➤ کاهش سطح کلسترول خون

کاهش سطح کلسترول خون با دریافت داروهای پایین آورنده چربی خون (با تجویز پزشک) امکان پذیر است. چندین مطالعه نشان می دهد کاهش سطح کلسترول می تواند در کاهش خطر حمله مجدد بسیار موثر باشد.

➤ کنترل فشار خون

کنترل فشار خون با دریافت دارو رژیم غذایی و فعالیت بدنی که توسط پزشک تجویز شده است امکان پذیر می گردد.

➤ کنترل قند خون

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

- * برای آن که مطمئن شوید قند خون شما تحت کنترل است انجام آزمایش قند خون ضروری است.
- * از بین روش های گوناگون آزمایش قند خون پزشک شما مناسب ترین را انتخاب می نماید آزمایش ساده هموگلوبین A1C (قند سه ماهه) هر سه ماه یک بار می تواند بسیار مفید باشد این میزان برای افراد دیابتی بهتر است کمتر از ۷ باشد.

➤ رعایت رژیم غذایی

- * رژیم غذایی صحیح (کم نمک و کم کلسترول) به کاهش وزن، فشار خون، و کلسترول خون کمک می کند و
- * مصرف ماهی و غذاهای کم چرب (در صورت امکان روغن مایع) میوه و سبزیجات تازه
- * مصرف کم گوشت قرمز و انواع چربی می تواند بسیار مفید واقع گردد.
- * امروزه ثابت شده رژیم مدیترانه ای رژیم مناسب بیمارانی قلبی و دیابتی است این رژیم شامل میوه، سبزیجات، ماهی و مرغ است و منبع اصلی چربی آن روغن زیتون می باشد.





دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار

زندگی پس از سگته قلبی



بازنگری پاییز ۱۴۰۰

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۱۹۰

با توجه به آنچه گفته شد به یاد داشته باشید عوامل زیر شما را در معرض حمله مجدد قرار می دهد.

* ورزش نکردن

* چاقی و اضافه وزن

* کلسترول بالا

* قند خون بالا

* فشار خون بالا

* سیگار

* استرس

* نوشیدن الکل



منبع: درسنامه برونرو سودارث
مشاور علمی: دکتر هدیه محقق (متخصص قلب و عروق)
تهیه کننده: الهه جرجانی سوپروایزر آموزش سلامت

➤ روابط جنسی

حدود سه یا چهار هفته بعد از یک حمله ی قلبی می توانید دوباره روابط 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 ننمودن الکل

➤ کار و فعالیت

اغلب کسانی که دچار حمله قلبی می شوند یک تا سه ماه بعد از حمله می توانند به سر کار 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 بهتر 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.