

بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

مراقبت و توان بخشی بعد از ترخیص بیماران سکتة قلبی



تعادل بین فعالیت و استراحت خود

- 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 نمایید (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم لازم است).
- ✓ غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- ✓ مصرف موادی مانند مثل 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.
- ✓ 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. 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.
- ✓ فرآوردههای 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 استفاده کنید ... مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند. دو نوع مهم این چربیها، امگا ۳ در غذاهای دریایی، 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 و هستند.
- ✓ گوشتهای ارگانی 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 آترواسکلروزیس جلوگیری میکند و سطح تری گلیسیرید را پایین میآورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می برد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده میکنند کمتر دچار بیماریهای قلبی میشوند.

فعالیت

- ✓ معمولاً بعد 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.
- ✓ ۲در 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.
- ✓ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵ تا ۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید . این امر باعث افزایش سطح چربیهای خوب خون ، 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 ۴ تا ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب میشود.
- ✓ ۲مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشارمیآورد. 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 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 ۲ 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 ها

- ✓ از نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج خودداری کنید .
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید . در صورت لزوم به روان پزشک 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 الکترولیت های خون دارد آزمایش های دوره ای را انجام دهید.

مصرف داروها

- ✓ 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 ۵ دقیقه یک قرص

استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژیینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ 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 ۱ تا ۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲ تا ۳ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ 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.



منبع: کتاب برونر و سودارت ۲۰۱۸

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۴