

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار کارت خودمراقبتی پس از ترخیص سکته قلبی



❖ رژیم غذایی

✓ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمائید. (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است).

✓ غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.

✓ مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه، 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.

✓ مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یکنوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش میدهد. لوبیا ارزانترین، متداولترین، 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.

✓ چربی های غیر اشباع مایع مانند : انواع روغن های مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون HDL را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند. دو نوع مهم این چربی ها، امگا ۳ در غذاهای دریائی، بخصوص ماهی های 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.

✓ گوشت های 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 می آورد HDL کلسترول خوب را بالا میبرد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده میکنند کمتر دچار بیماری های قلبی میشوند.

❖ فعالیت

✓ معمولاً بعد از یک دوره 6-8 هفته ای لازم است به تدریج ورزشهایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.

✓ بسته به شدت انفارکتوس تا 3-2 هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات میشود. پس از آن میتوانید رانندگی را در زمان های 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.

✓ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت 5-2 دقیقه به طور 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 میتوانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار 8-4 هفته بعد از ترخیص میباشد. فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب میشود).

✓ مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار می آورد. 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 نمایید و اگر بیش از 110 ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمایید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد. 3-2 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.

❖ مراقبت

✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است)

✓ 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 الکترولیت های خون دارد آزمایشهای دوره ای را انجام دهید.

❖ دارو

✓ 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. سر را 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 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 ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۳-۲ قرص نیتروگلیسرین (به فاصله 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، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.

✓ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

منبع: برونر سودارت

سال 1403

واحد آموزش سلامت

تلفن تماس: 08738236068