

بیمارستان ولی عصر (عج) بوانات

مراقبت و توان بخشی بعد از ترخیص بیماران سکته قلبی



1- بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید

- 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 تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، کشکوها، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید.** گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید. استفاده از سفیده تخم مرغ مانعی ندارد.
- **✓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 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.**
- **✓فرآورده های 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 مانند: انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و 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 دریائی، 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.
- **✓ 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 ۵ تا ۲ 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 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. (
- **✓ مقاربت** جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار میآورد. 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 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 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 آزمایش های 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 آنزین را تحریک میکند مثل : فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و ... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسیرین 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 نیتروگلیسیرین 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 آنزینی 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 نیتروگلیسیرین (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 نمایید .

✓ در صورت وجود سایر موارد نگران کننده و اورژانسی به پزشک معالج مراجعه کنید.



منبع: کتاب برونر و سودارث 2018

تهیه کننده: اعظم موسوی کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر آقای دکتر قاسم گلعلی زاده متخصص قلب و عروق

واحد آموزش سلامت بیمارستان ولی عصر (عج) 1403