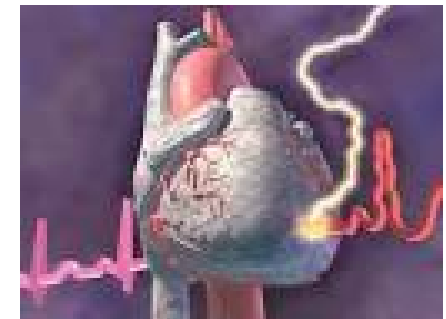


به نام خدا



انفارکتوس میوکارد (سکته قلبی)

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

بیمار گرامی در این برگه آموزش هایی برای شما قرار داده شده است که امیدواریم با یاری خداوند و به کارگیری این آموزش ها بیماری شما هرچه سریعتر بهبود یابد.

فعالیت

- ✓ در ابتدا فعالیت جسمی خود را تا ۸-۶ هفته کم کنید تا فشار کم به قلب وارد شده و بهبودی به تدریج حاصل شود.
- ✓ حالت نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می کند.
- ✓ در چند روز اول، تمرین دست و پا را به آرامی شروع کنید و در حالی که در بستر قرار دارید، پاها را به آرامی حرکت دهید.
- ✓ پس از بهتر شدن وضعیت چندین بار در روز و هر بار به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه در صندلی کنار تخت بنشینید و سپس به تدریج ایستادن و راه رفتن را در حد تحمل انجام دهید.
- ✓ اگر در حین فعالیت احساس گیجی، ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس، خستگی و تپش قلب داشتید، بلافاصله فعالیت را متوقف کنید.
- ✓ در برنامه ریزی فعالیت های روزانه کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید.

- ✓ پس از صرف غذا، انجام فعالیت های شدید و بین فعالیت ها دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در صورت لزوم در انجام کارها از اعضای خانواده کمک بگیرید.
- ✓ ورزش هایی مثل پیاده روی و آهسته دویدن را می توانید به تدریج روزانه انجام دهید. بهتر است قبل از شروع و پس از پایان این ورزش ها به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید.
- ✓ در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمایید و اگر بیشتر از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بود و دچار بی نظمی شدید بود، فعالیت را متوقف نمایید. شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد.
- ✓ از انجام ورزش بلافاصله ناگهانی، راه رفتن و همچنین از ورزش در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ✓ تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید.
- ✓ فعالیت جنسی یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می شود هنگامی که توانستید از راه پله های دو طبقه بدون مشکل بالا بروید می توانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید.

- ✓ قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت می توانید از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.
- ✓ از انجام فعالیت های جنسی در زمان خستگی، پس از خوردن غذای سنگین و نوشیدن مقدار زیادی الکل خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز علائمی مثل تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر و عدم بهبودی پس از مصرف ۲-۳ قرص زیر زبانی و خستگی بیش از حد و بی خوابی پس از مقاربت به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت بروز علائم فشار یا درد قفسه سینه با انتشار به فک، گردن، پشت، شانه و بازوها که در مدت ۱۵ دقیقه پس از مصرف نیتروگلیسرین برطرف نشود و یا تنگی نفس، تعریق، سرگیجه، تهوع، سوء هاضمه، غش یا سنگوپ، ضربان قلب کند یا سریع و نامنظم و تورم پاها به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ سیگار کشیدن را ترک کنید.

رژیم غذایی

از غذاهای سبک و وعده های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کنید و قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.

چربی های قابل مشاهده از گوشت را جدا کرده و پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید و بیش از ۳ زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید.

از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی زیادی دارد، استفاده نمایید.

غذاهایی مثل گوشت قرمز و گوشت های آلوده، سوسیس، همبرگر، کره، چربی های حیوانی، غذا های سرخ کردنی، انواع سس، لبنیات پرچرب و الکل را محدود کنید یا استفاده نکنید.

به جای سرخ کردن غذا، از کباب کردن یا آب پز کردن استفاده کنید.

برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آبلیمو، سرکه و میوه و سبزیجات معطر استفاده کنید.

استفاده از غذاهایی مثل سوپا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج، سبوس جو، سیب و گلابی می تواند در کاهش کلسترول موثر باشد.

وزن خود را کنترل و در حد طبیعی نگه دارید. کاهش مصرف کافئین (قهوه، نوشابه، کاکائو) و نمک به کاهش فشار خون شما کمک می کند.

دارو درمانی

قرص زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه و یا قبل از فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود، از آن استفاده کنید و در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه دارید و قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید و به محض تسکین درد می توانید باقیمانده قرص را از دهان خارج کنید.

در صورت تجویز دارو ضد فشار خون توسط پزشک، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت دهید و فشار خون خود را کنترل نمایید.

سایر موارد

- اجتناب از سر و صدا و شلوغی
- اجتناب از رانندگی طولانی و پراسترس
- انجام تمرین های، تن آرامی، یوگا و پیاده روی
- پرهیز از خوردن غذای سنگین، استرس، مصرف سیگار و الکل، قرار گرفتن در هوای سرد