

به نام آنکه نامش دوا و یادش شفا بخش

همه ی بیماران است.

بیمار گرمای...

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

فعالیت:

در ابتدا فعالیت جسمی خود را تا ۸-۶ هفته کم کنید تا فشار به قلب کم شده و بهبودی به تدریج حاصل شود. حالت نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می کند.

در چند روز اول بیماری تمرین دست و پا را به آرامی شروع کنید و در حالیکه 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.

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 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 ضربان قلب بیشتر از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بود فعالیت را متوقف نمایید. شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد.

از انجام ورزش بلافاصله پس از صرف غذا، انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و همچنین از ورزش در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.

از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کند مثل: زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین 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.

از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی، پس از خوردن غذای سنگین و نوشیدن مقدار زیادی الکل خودداری کنید.

در صورت بروز علایمی مثل: تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر و عدم بهبودی پس از مصرف ۳-۲ قرص زیربانی و خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت به پزشک مراجعه نمایید.

در صورت بروز علایم فشار یا درد قفسه سینه با انتشار به فک، گردن، پشت، شانه و بازوها که در مدت ۱۵ دقیقه پس از مصرف نیتروگلیسیرین برطرف نشود و یا تنگی نفس، تعریق، سرگیجه، تهوع، سوء هاضمه، غش یا سنکوپ، ضربان قلب کند یا سریع و نامنظم و تورم پاها به پزشک اطلاع دهید.

سیگار کشیدن را ترک کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی زنجان

بیمارستان آیت الله موسوی

آموزش مراقبت از فود در بیماری

انفار کتوس میو کارد



دارو درمائی

قرص زیرزبانی 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.

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 داروی ضد فشارخون توسط پزشک، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت دهید و فشارخون خود را کنترل کنید.

سایر موارد:

- اجتناب از سروصدا و شلوغی
- تغییر شغل های پر استرس
- اجتناب از رانندگی طولانی و پر استرس
- انجام تمرین های عمیق، تن آرامی، یوگا و پیاده روی
- داشتن سرگرمی های لذت بخش
- پرهیز از عوامل شروع کننده درد : خوردن وعده های غذایی سنگین، استرس عاطفی، مصرف سیگار و الکل، قرار گرفتن در درجه حرارت خیلی پایین
- مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم

رژیم غذایی

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

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

بجای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان 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 سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سبوس جو، سیب، 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 فشارخون شما کمک می کند.