

استراحت: نخستین دستور اساسی برای بیماران قلبی، استراحت به موقع و کامل است در صورت امکان نیز یک تا دو ساعت خواب بعد از ظهر بسیار مفید و سودمند خواهد بود از استراحت کردن بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید و بین صرف غذا و خوابیدن حدود دو ساعت، فاصله در نظر بگیرید.

محل سکونت: در این زمینه به طور کلی، نداشتن راه سربالایی، داشتن امکانات لازم برای رفت و آمد، نزدیک بودن فروشگاههای اجناس ضروری و مراکز پزشکی، توجه به وضع تهویه، نور، رطوبت و ایمنی ساختمان، واقع بودن در خارج از مناطق پرسر و صدا و ...

رژیم غذایی: از مصرف غذاهای چرب، پرنمک و قندی (همچنین مصرف مواد مخدر و محرک)، حتی الامکان باید خودداری شود، برای بیماران قلبی مناسب نیست و لازم است ضمن اجتناب از مصرف این مواد، با رعایت رژیم غذایی توصیه شده، وزن بدن در حد متناسب حفظ گردد در مصرف مایعات، به ویژه چای و قهوه افراط نکنید. مواد مخدر و محرک هرگز استفاده نشوند.



پوشاک: لباس بیماران قلبی در تابستان باید گشاد و سبک و در زمستان گرم و سبک باشد. جوراب های تنگ و چسبان و از جنس نایلون مناسب نیست، گفش ها هم باید به اندازه پا و راحت انتخاب شوند. همچنین استفاده از کلاه مناسب برای جلوگیری از تابش آفتاب به سر (مخصوصاً برای مبتلایان به فشارخون) توصیه می شود تا از بروز عوارض مغزی در فصول گرم جلوگیری به عمل آید.

ازدواج و بارداری: مشورت با پزشک معالج قبل از تصمیم گیری به ازدواج و بارداری بیماران قلبی از ضروریات امر است و همه مسائل باید قبلاً

پیش بینی گردد تا بتوان تصمیمات لازم را تحت نظر پزشک، به موقع اتخاذ کرد. مخفی کردن واقعیات و بی قیدی ممکن است عواقب ناگواری داشته باشد.

فعالیت های ورزشی: به جز موارد استثنایی که پزشک معالج، تمرینات ورزشی خاصی برای بیماران قلبی تجویز می نماید، غالب اوقات، بهترین ورزش برای این قبیل از افراد، پیاده روی در هوای آزاد و در مناطق مسطح است که باید با توجه به شرایط بیمار، مقدار آن را تعیین کرد. استفاده از بازتوانی قلبی بسیار مفید و سودمند است.

دستورهای دارویی و مراقبت های پزشکی: درمان دارویی و مراقبتهای پزشکی و بهداشتی در بیماران قلبی از اهم مسائل است. این افراد باید به پزشک معالج خود اعتماد کامل داشته باشند و دستورهای دارویی وی را به دقت انجام دهند. نکته قابل ذکر در مورد بیماران قلبی این است که از مصرف خودسرانه هر نوع دارو به هنگام احساس ناراحتی باید اکیداً خودداری کنند و در اسرع وقت به پزشک معالج خود مراجعه نمایند تا تحت نظر وی مداوا گردند.



کار: اغلب بیماران در عرض 2 تا 3 ماه پس از سکته قلبی می توانند به کار خود باز گردند. البته این امر بسته به هر بیماری می تواند متفاوت باشد. بهتر است درخصوص میزان کار خود با پزشک مشورت کنید. توصیه می شود در هفته اول بازگشت به کار با نصف مدت زمان کار قبلی، فعالیت خود را شروع کنید و در هفته بعد سه روز از هفته را مانند گذشته کار کنید و توانایی خود را بسنجید، توجه داشته باشید که در صورت بروز خستگی حتماً استراحت کنید.

رانندگی و پرواز: حداقل تا یک ماه پس از سکته قلبی نایبستی رانندگی کرد. همچنین چنانچه پس از یک ماه، رانندگی منجر به درد قفسه سینه شود، تا زمان بهبود این حالت نباید رانندگی کرد. معمولاً بیماران در حدود 2 تا 3 هفته پس از سکته می توانند سفر هوایی داشته باشند. البته بهتر است زمانیکه فرد به فعالیت های روزمره خود باز می گردد و دیگر علائمی از درد قفسه سینه و تنگی نفس نداشته باشد، به سفر هوایی برود.

اضطراب و فشار روحی: افرادی که دچار سکته قلبی شده اند از موضوعاتی که منجر به تنش آنها می شود اجتناب نمایند و چنانچه دچار اختلال اضطراب منتشر هستند نیز تحت درمان قرار گیرند.



روابط جنسی: معمولاً روابط جنسی پس از سکته قلبی امکان پذیر است. معمولاً توصیه می شود زمانیکه فرد در هنگام پیاده روی و یا با شکم پر دچار درد قفسه سینه و تنگی نفس نگردد،

رابطه جنسی نیز نایبستی مشکلی ایجاد کند. ولی چنانچه در حین رابطه جنسی دچار درد قفسه سینه شدید، این موضوع را حتماً با پزشک خود در میان بگذارید. برخی بیماران مرد، پس از سکته قلبی دچار اختلال در نعوظ می گردند. این امر می تواند به دنبال اضطراب و یا مصرف داروهای بتابلوکر باشد، دراین خصوص پزشک می تواند نوع دارو را تغییر داده و یا داروی دیگری به منظور رفع این حالت تجویز کند.

واکسن ها: پس از سکته قلبی شما بایستی سالانه واکسن آنفولانزا و واکسن پنوموکک (عامل ذات الریه) دریافت کنید.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی بعد از سکته قلبی



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی بعد از سکته قلبی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر کیانی
سمت	متخصص قلب
تاریخ تهیه و نوبت بازنگری	1401-اول
کد پمفلت و بازنگری	1402-1405PE-CAV-01

منابع: سایت تبیان www.tebyan.net

www.myhealth.ir

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

محیط خانوادگی: بر افراد خانواده لازم است که رفتار معقولانه و صحیحی را نسبت به بیمار در پیش بگیرند.

به خاطر داشته باشید:

- اغلب افرادی که دچار سکته قلبی شده اند بطور کامل بهبود می یابند.
- در اغلب موارد قسمت کوچکی از ماهیچه قلب آسیب می بیند و بقیه قلب سالم می ماند لذا اغلب بیماران پس از سکته می توانند به سر کار خود بازگردند.
- سکته قلبی در اغلب بیماران منجر می شود که تغییری در شیوه زندگی و رژیم غذایی خود ایجاد کنند لذا پس از سکته سالم تر و متناسب تر به نظر می رسد.
- افزایش تدریجی فعالیت فیزیکی پس از سکته قلبی، برای قلب مفید است.
- برای برخی از بیماران، ناتوانی و مشکلات پس از سکته مربوط به خود قلب نیست بلکه مربوط به اضطراب به وجود آمده به دنبال سکته می باشد که این افراد بایستی حتماً تحت درمان ضد اضطراب قرار گیرند.

چند نکته:

- چنانچه به دنبال فعالیت دچار درد روی قفسه سینه می شوید، این امر را حتماً با پزشک خود در میان بگذارید. به چنین حالتی آنژین می گویند و به معنای تنگ بودن عروق قلبی می باشد. روش های درمانی آنژین عبارتند از: مصرف دارو، استفاده از استنت (فنر) داخل شریانی و یا همچنین عمل جراحی قلب
- چنانچه دچار تنگی نفس، خستگی زودرس و یا ورم پاها شده اید، حتماً موضوع را با پزشک در میان بگذارید چرا که می تواند علائم نارسایی قلبی باشد و نیاز به درمان ها مخصوص به خود دارد.
- افسردگی به دنبال سکته قلبی، پدیده ای شایع است. این موضوع را نیز با پزشک خود در میان بگذارید. درمان افسردگی کیفیت زندگی شما را بهبود می بخشد.