



کاهش سطح کلسترول خون

کاهش سطح کلسترول خون با دریافت داروهای نظیر استاتین ها یا دیگر داروهای پایین آورنده چربی خون (با تجویز پزشک) امکان پذیر است.

چندین مطالعه نشان می دهد کاهش سطح کلسترول می تواند در کاهش خطر حمله مجدد بسیار مؤثر باشد.

کنترل فشار خون

کنترل فشار خون با دریافت دارو، رژیم غذایی و فعالیت بدنی که توسط پزشک تجویز شده است امکان پذیر می گردد.



کنترل قند خون

انواع ورزش آن هایی هستند که همه بدن شما را درگیر می کنند، نظیر پیاده روی، شنا و ... مدت آن 30 دقیقه یا بیشتر و ترجیحاً همه روزهای هفته توصیه می شود. اگر هر کدام از علائم زیر را طی ورزش تجربه کردید سریعاً به پزشک اطلاع دهید:

- کم شدن نفس
- ضعف و خستگی مفرط
- درد در قفسه سینه، شانه، دست، فک و گردن
- تورم و پا درد، در پاها رنگ پریدگی
- تندی زیاد و یا نامنظمی ضربان قلب
- احساس تهوع و استفراغ
- عرق سرد

مصرف روزانه آسپرین

اگر شما استنت (یک لوله توری سیمی کوچک که سبب باز شدن سرخرگ شده و به شکل دائمی داخل آن می ماند) دارید ممکن است داروهای ضد پلاکت (داروهای رقیق کننده خون برای کاهش احتمال ایجاد لخته در استنت) نظیر تیکلوپیدین یا کلوپیدوگرل هم بگیریید.

شاید برخی از بیمارانی که دچار حمله قلبی شده و در بیمارستان بستری می شوند احساس کنند که نمی توانند به این زودی ها از بیمارستان ترخیص شوند و موقعی که پزشک دستور ترخیص آن ها را می دهد نگران شوند.

لازم است به این نکته توجه شود که مطمئناً پزشک پس از انجام معاینات بالینی و آزمایشات لازم این تصمیم را گرفته است.

برای کاهش خطر قلبی مجدد، توصیه های زیر را رعایت نمایند:

ترک سیگار و اجتناب از در معرض دود سیگار قرار گرفتن

ترک سیگار مهم ترین قدمی است که در کاهش خطر می توانید انجام دهید، مطالعات نشان می دهد افرادی که دچار حمله قلبی شده اند و به سرعت سیگار را ترک کرده اند خطر حمله مجدد و یا حتی مرگ را کاهش داده اند. بنابراین باپزشک خود مشورت کنید. استفاده از بعضی داروها و حمایت های روحی، موفقیت طولانی مدت در ترک سیگار را به طور چشمگیری افزایش می دهند.

فعالیت جسمی:

ورزش منظم می تواند به کاهش خطر حمله مجدد از طریق کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون (به خصوص در افراد دیابتی) و همچنین کاهش وزن کمک کند. بهترین



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی

زندگی پس از یک

حمله قلبی



امروزه ثابت شده رژیم مدیترانه ای رژیم مناسب بیماران قلبی و دیابتی است.

این رژیم شامل میوه، سبزیجات، ماهی و مرغ است و منبع اصلی چربی آن، روغن زیتون می باشد.

روابط جنسی

حدود سه یا چهار هفته بعد از یک حمله قلبی می توانید دوباره روابط جنسی داشته باشید. از شروع روابط جنسی نترسید و اگر مشکلی در این مورد دارید با پزشکتان در میان بگذارید.

پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا

مصرف نمودن الکل

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	زندگی پس از یک حمله قلبی
تهیه کننده	خانم شریفی-پرستار
تأیید کننده علمی	دکتر صالحی
سمت	متخصص قلب
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت و بازنگری	PE-CAV-07 1400 اول

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارت

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

نمایید. www.amin.mui.ac.ir

اگر مبتلا به دیابت هستید قند خونتان را باید کنترل کنید. تحقیقات نشان داده است داشتن قند خون بالا در طی زمان طولانی با پیشرفت بیماری های قلبی ارتباط نزدیک دارد. برای آنکه مطمئن شوید قند خون شما تحت کنترل است انجام آزمایش قند خون ضروری است. از بین روش های گوناگون آزمایش قند خون پزشک شما مناسب ترین را انتخاب می نماید. آزمایش ساده هموگلوبین A1C هر دو تا سه ماه یک بار می تواند بسیار مفید باشد. این میزان برای افراد دیابتی بهتر است کمتر از 7٪ باشد.

رعایت رژیم غذایی



یک رژیم غذایی صحیح (کم نمک و کم کلسترول) به کاهش وزن، فشار خون و کلسترول خون کمک می کند. مصرف ماهی و غذاهای کم چرب (در صورت امکان روغن مایع)، میوه و سبزیجات تازه و نیز مصرف نمودن گوشت قرمز و انواع چربی می تواند بسیار مفید واقع گردد.