



راهنمای بیمار

حمله قلبی



بیمارستان شهدای دهلران

بازنگری 1404



**7- رژیم غذایی:** توصیه اصلی استفاده از غذای کم نمک و کم چرب است. پیشنهاد می شود که غذاهایی مانند مرغ و ماهی و گوشت تازه و بدون چربی، سبزیجات و میوه جات و نوشیدنی های غیر شیرین استفاده کنید. خوردن غذاهایی مانند گوشت چرب و تخم مرغ، کره، بستنی و شیرینی های کرم دار، قهوه، چای پررنگ و سایر غذاهای سنگین توصیه نمی گردد. مصرف آجیل مثل بادام مفید است. مصرف هویج و سیب و شوید سبب کاهش کلسترول می شود. گوجه فرنگی سبب کاهش بیماری های قلبی شده چون انتی اکسیدان می باشد. با عجله غذا نخورید. غذا را در حجم کم و وعده های بیشتر استفاده کنید و پس از غذا استراحت کنید.

**8 - پیاده روی:** فعالیت های شما باید آرام و تدریجی باشد به این صورت که باید به آهستگی و به مقدار کم آغاز شود و به تدریج افزایش یابد. پیاده روی یک ورزش مفید می باشد. بعد از استراحت یا زمانی که خسته نباشید پیاده روی کنید. از تپه سربالایی بالا نروید. فعالیت فیزیکی باید به تدریج افزایش یابد و از 3 - 4 هفته بعد از سکتة قلبی شروع شود.

**9 - کارهای منزل:** کارهای معمول و متداول را پس از دوران نقاهت کم کم می توانید شروع نمایید. انجام کارهای منزل نه تنها برای قلب مفید است بلکه باعث سرگرمی بوده و از خستگی و افسردگی جلوگیری می کند.

**10 - بازگشت به کار:** 4 - 6 هفته بعد از بازگشت به منزل با در نظر گرفتن وضعیت جسمی و نوع شغل شما و با مشورت پزشک معالج درمورد رفتن به سر کار تصمیم گیری می شود.



**2 - عیادت کنندگان:** عیادت کننده زیاد باعث

خستگی بیمار می شود. در زمانی که احساس خستگی می کنید از دوستان عذر خواهی نموده و از ملاقات با افرادی که شما را عصبانی می کنند بپرهیزید.

**3 - مراجعه به پزشک:** هنگام ترخیص از بیمارستان، وقت مراجعه بعدی به پزشک به شما گفته می شود. در صورت بروز هر گونه علائم غیر طبیعی به پزشک مراجعه کنید.

**4 - حمام کردن:** معمولاً پس از دو هفته می توانید به صورت نشسته با آب ولرم حمام کنید. مدت زمان حمام کردن نباید از 15-20 دقیقه تجاوز کنید.

**5- سیگار کشیدن:** هیچ گونه شکی نیست که لازم است استعمال دخانیات متوقف گردد.

**6 - وزن:** چاقی می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری ها باشد. چنانچه اضافه وزن دارید با صلاح دید پزشک، وزن خود را به حد طبیعی برسانید.

چگونه می توان از بروز حمله قلبی پیشگیری نمود؟  
حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید ، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند

1- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.  
2- در صورت بالا بودن فشارخونتان ، آن را درمان نمایید.

3 - از یک رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر پایین کلسترول و نمک استفاده کنید.

4 - حداقل 30 دقیقه ورزش در روز داشته باشید.

5- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.

6 - اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید ، قند خون را کنترل نمایید.

### **آموزش های لازم پس از ترخیص در منزل:**

**1- داروهای تجویز شده :** به طور منظم و با دقت مصرف شده تا بیشترین اثر را در جهت بهبودی شما داشته باشد.

در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد و تشدید تاری دید و خشکی دهان و سرگیجه با پزشک مشورت کنید.

اگر شما یا یکی از همراहतان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید، بخصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید ، بیش از 5 دقیقه تا درخواست کمک صبر نکنید . با 115 یا مراکز اورژانس پزشکی تماس بگیرید و یا این که فرد را مستقیما به بیمارستان برسانید.

### **چگونه می توان بهبود یافت**

ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی ، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید:

- از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید. غذاهای سالم مصرف نمایید. تحت نظر پزشک معالج از لحاظ جسمانی فعال باشید و در صورتی که از دخانیات استفاده می کنید، آن را ترک نمایید.

- از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد ممکن سوال کنید. بپرسید که شما چه موقع می توانید به سر کار خودتان برگردید . رانندگی کنید و یا رابطه جنسی داشته باشید و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید ، چه کاری باید انجام دهید .

### **حمله قلبی چیست؟**

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است .

از آن جا که اکثر این مرگ و میرها به دلیل بیماری های کرونری قلبی می باشند ، آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است. برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشدار دهنده حمله قلبی باید زیاد باشد ، چرا که شما را در کمک به خود و نزدیکانتان توانمند تر می کند.

واکنش و عملکرد سریع باعث نجات بسیاری از انسان ها می شود. اما اکثر آن ها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه می باشند. در این قسمت برخی از علائم حمله قلبی ذکر می شوند:

- احساس ناراحتی ، فشار ، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره برگردد.
- احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت، گردن ، فک یا معده
- تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- سایر علائم مانند تعریق سرد ، تهوع یا سبکی سر