

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## توصیه هایی برای بهبود زندگی بیماران مبتلا به بیماریهای عروق قلب



واحد آموزش سلامت

کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

سال ۱۴۰۰

داشته باشید و آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

- \* قرصهای زیرزبانی در دهان طعمی تند و سوزنده دارند که نشان تازگی آن است. اگر چنین نباشد فاسد شده و باید دور ریخته شود.
- \* قبل از مصرف قرصهای پروپرانولول (ایندرال) آتنولول یا دیگوکسین شمارش نبض خود را انجام دهید در صورتی که نا منظم و یا کمتر از ۶۰ بار در دقیقه بود با پزشک خود تماس بگیرید.
- در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:
  - \* احساس درد و فشار قفسه سینه که با مصرف ۳ قرص زیرزبانی در ۱۵ دقیقه تسکین نیابد.
  - \* کوتاه شدن و به شماره افتادن تنفس
  - \* ضعف پا، ورم پا، ورم مچ پا
  - \* ضربان قلب نا منظم، تند و کند و احساس طپش قلب هنگام استراحت
  - \* غش یا بیهوشی موقت

منبع :

برونر سوارث قلب و عروق ترجمه دکتر سید مسلم

مهدوی شهری ۲۰۱۸

شماره تلفن بیمارستان ۴۲۳۲۵۵۲۱

نکات قابل توجه برای شما مدد جوی محترم :

۱- اگر خوردن دارو را فراموش کرده اید در زمان مقرر بعدی آن را دوبرابر نکنید.

۲- در روزهایی که آلودگی هوا شدید اعلام میشود از منزل خارج نشوید

آیا میتوانیم به کار قبلی خود ادامه دهیم؟

کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز فعالیتهای بدن میشود. باید توجه داشت از انجام کارهای سنگین و خسته کننده که باعث احساس ناراحتی و درد قلبی میشود باید خودداری کنید. افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آنژین صدری میشود.

۲-۶ هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک و بادر نظر گرفتن وضعیت جسمی، نحوه کار و شغل شما برای رفتن به سر کارتان میشود. اگر کار سنگین و پرمخاطره دارید باید کار سبکتری را انتخاب کنید.

آیا میتوانیم رانندگی کنیم؟

در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی میکند از آن اجتناب کنید. از رانندگیهای طولانی و خسته کننده بپرهیزید. در صورت لزوم پس از یک ساعت رانندگی مداوم توقف کرده و چند دقیقه قدم بزنید و سپس ادامه دهید.

در مورد داروها چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- \* اگر خوردن دارو را فراموش کرده اید در زمان مقرر بعدی آن را دوبرابر نکنید
- \* از هر گونه تغییر در مقدار مصرف و یا قطع داروها بپرهیزید.
- \* ترکیبات نیتروگلیسیرین (مثل TNG) آیزوسور باید (زیر زبانی) و نیتروکانتین با عوارض جانبی از قبیل سردرد و تاری دید و خشکی دهان همراه است که بیمار کم به آن عادت میکند.
- \* قرصهای زیرزبانی نیتروگلیسیرین را همیشه همراه

بیماری شریان کرونری یکی از علل مهم مرگ و میر در جامعه است که علت آن بیشتر به دلیل تصلب شرایین میباشد و با عوامل خطر ساز زیر همراه است:

• بالا بودن چربی های خون

• استعمال دخانیات

• بالا بودن فشار خون

رعایت برخی نکات بهبودی شما بیماران عزیز را تسریع می کند

### ۱- مراقبتها

از گرما و سرمای شدید و قدم زدن در برابر باد بپرهیزید.

اگر سابقه مصرف دخانیات دارید آن را به طور کلی کنار بگذارید و از همنشینی با افراد سیگاری بپرهیزید. در رو زهایی که آلودگی هوا شدید اعلام میشود از منزل خارج نشوید.

از عصبانیت و موقعیتهای استرس زا بپرهیزید و در مقابل هیجانات و خبرهای مسرت بخش یا نگران کننده خونسردی خود را حفظ کنید.

با آب ولرم و در مدت زمان (۵-۱۰ دقیقه) استحمام کنید.

\* شبها زودتر به بستر رفته و فرصتهای

بیشتری برای استراحت خود در هفته

تنظیم کنید.

پس از بازگشت از بیمارستان برای برطرف کردن کسالت شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی کارها بپردازید : صرف غذا در خارج از منزل ، رفتن به سینما ، تئاتر ، انجام خریدهای جزئی ، نقاشی و سرگرمی های دیگر و استفاده از فضای سبز.

\* در صورت بروز درد قفسه سینه بنشینید و از قرص زیر زبانی (در ۱۵ دقیقه ۳ تا عدد) استفاده کنید و در صورتی که درد کاهش نیافت حتما به پزشک مراجعه کنید

\* از کاستن وزن و افزوده شدن آن بپرهیزید

### ۲- رژیم غذایی

\* مصرف روزانه ۳-۴ وعده غذای کم نمک کم چربی کم کالری همراه با آرامش توصیه میشود.

\* از مصرف چربیهای حیوانی و مواد کلسترول دار (کره ، پنیر چرب، بستنی کرمدار، زرده تخم مرغ، کله پاچه ، دل و جگر ) بپرهیزید

\* مواد غذایی پرفیبر مثل انواع سبزیجات ، کاهو،

خیار، گوجه و ...را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

\* از پرخوری و با شتاب خوردن غذا بپرهیزید

\* گوشت سفید مانند مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.

\* در پخت غذا به جای سرخ کردن از آب پز کردن یا کباب کردن استفاده کنید

\* از گوشت کمتری استفاده کنید و به جای آن از

سبزیجاتی مثل کدو، بادمجان، لوبیا ، سیب زمینی، میوه و غلات استفاده کنید

\* بعداز غذا مدتی با آرامش به استراحت بپردازید

### ۳- فعالیتهای

\* روزانه پیاده روی داشته باشید و به تدریج زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید و در پایان آن روز تعداد ضربان قلب خود را در دقیقه کنترل و یادداشت کنید.

\* از انجام فعالیتهای ورزشی بلافاصله بعد غذا بپرهیزید

\* از فعالیتهایی که نیاز به فشار عضلانی زیاد و آزاد شدن ناگهانی انرژی دارد مانند تعویض چرخ ماشین و هل دادن ماشین و بلند کردن اشیا سنگین بپرهیزید.

\* در صورتی که حین فعالیت دچار درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، تپش قلب، سرگیجه ، ضعف و خستگی اندامها شدید بلافاصله فعالیت قطع کرده و از قرص زیرزبانی استفاده کنید.

\* از ورزشهای سنگین چون تنیس ، فوتبال ، والیبال ، بسکتبال و ژیمناستیک بپرهیزید.

\* فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید.

\* فعالیت جنسی ضربان قلب شما را افزایش میدهد طبق نظر پزشکان زمانیکه شما قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پایین بروید و یا قادر باشید ۲-۱ کیلومتر راه بروید بدون هیچ

نگرانی فعالیت جنسی خود را میتوانید از سر

بگیرید . در صورت لزوم و احتیاط از یک قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین میتوانید قبل فعالیت

استفاده نمایید