



سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان تأمین اجتماعی سندج

بیماری عروق تغذیه کننده قلب

بخش سی سی یو - پاییز ۱۴۰۰

کمیته آموزش بیمار

منبع: کتاب برونر و سودارث قلب

- پس از بازگشت از بیمارستان برای برطرف شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی کارها بپردازید مانند رفتن به سینما، تئاتر، انجام خریدهای جزئی، نقاشی و سرگرمی های دیگر و استفاده از فضای سبز.

- و در صورت بروز درد قفسه سینه از قرص زیر زبانی (هر ۵ دقیقه تا ۳ عدد) استفاده کنید در صورتی که درد کاهش نیافت حتما به پزشک مراجعه نمایید.

رژیم غذایی

- مصرف روزانه ۳-۴ وعده غذای کم نمک، کم چربی، کم کالری همراه با آرامش توصیه می شود.

- از مصرف چربیهای حیوانی و مواد کلسترول دار (کره، پنیر چرب، بستنی کرم دار، زرده تخم مرغ، کله پاچه، دل و چگر) پرهیز کنید. مواد غذایی پرفیبر 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 مصرف گوشت قرمز کنید.

- در پخت و پز به جای سرخ کردن از آبپز کردن و کباب کردن استفاده کنید.

- از گوشت کمتری استفاده کنید و بجای آن از سبزیجاتی مثل کدو، بادمجان، لوبیا، سیب زمینی، میوه و غلات استفاده کنید.

- بعد از غذا با آرامش به استراحت بپردازید. ۲

بیماری شریان کرونر (بیماری عروق تغذیه کننده قلب)

بیماری شریان کرونر (قلبی) یکی از علل مهم مرگ و میر در جامعه است که علت آن بیشتر به دلیل تصلب شرایین می باشد و با عوامل خطر ساز نیز همراه است:

- بالا بودن چربیهای خون
- استعمال دخانیات
- بالا بودن فشار خون
- دیابت

رعایت برخی نکات بهبودی شما بیماران عزیز را تسریع می کند:

مراقبت ها

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

- فشار خون را در ساعات معینی از روز کنترل کنید (صبح ناشتا)

- اگر سابقه مصرف دخانیات دارید آن را به طور کلی کنار بگذارید و از هم نشینی با افراد سیگاری هم دوری کنید

- در روزهایی که آلودگی هوا شدید اعلام می شود از منزل خارج نشوید.

- از عصبانیت و موقعیت های 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 کوتاه (۱۵-۲۰ دقیقه) استحمام کنید.

- شبها زودتر به بستر رفته و فرصتهای بیشتری برای استراحت در هفته خود تنظیم کنید. ۱

- روزانه پیاده روی داشته باشید و بتدریج زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید و در پایان آن روز تعداد ضربان قلب خود را در دقیقه کنترل کرده و یادداشت نمائید.
- از انجام فعالیت های ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.
- از فعالیت هایی که نیاز به فشار عضلانی زیاد و آزاد شدن ناگهانی انرژی دارد مانند تعویض چرخ ماشین، هل دادن ماشین، بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید.
- در صورتی که حین فعالیت دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، سرگیجه، ضعف و خستگی اندام ها شدید، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و از قرص زیر زبانی استفاده کنید.
- از ورزش های سنگین چون تنیس، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ژیمناستیک بپرهیزید.
- فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید.
- فعالیت جنسی ضربان قلب شما را افزایش می دهد
- طبق نظر پزشکان زمانی که شما قادر باشید از ۲ طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پائین بروید و یا قادر باشید ۲-۱ کیلومتر راه بروید.
- بدون هیچ نگرانی فعالیت جنسی خود را می توانید از سر بگیرید در صورت لزوم از یک قرص زیر زبانی نیترو گلسیرین می توانید قبل از فعالیت استفاده نمائید.

آیا می توانیم به کار قلبی خود ادامه دهیم؟

کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز می شود. از انجام کارهای سنگین و خسته کننده که باعث احساس ناراحتی و درد قلبی می شود باید خودداری کنید افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آنژین صدری می شود. ۶-۲ هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی، نحوه کار و شغل شما برای رفتن به سر کارتان مشخص می شود. اگر کار سنگین و پرمخاطره ای دارید باید کار سبکتری را انتخاب نمائید.

آیا می توانیم رانندگی کنیم؟

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

در مورد داروها چه نکاتی را رعایت کنیم

- اگر خوردن دارو را فراموش کردید در زمان بعدی مقدار آن را دو برابر نکنید.
- از هر گونه تغییر در مقدار مصرف و یا قطع داروها بپرهیزید. ترکیبات نیتروگلیسرین و نیتروکانتین با عوارض جانبی از قبیل سردرد، تاری دید، و خشکی دهان همراه است که کم کم به آن عادت می کنید.
- قرص های زیر زبانی نیتروگلیسرین را همیشه همراه داشته باشید و آنها را در جای خنک و دور از نور

- قرص های زیرزبانی در دهان طعمی تند و سوزاننده دارد که نشانه تازگی آن است. اگر چنین نباشد فاسد شده و باید دور ریخته شود.
- قبل از مصرف قرص های پروپرانول، آتنولول یا دیگوکسین شمارش نبض خود را انجام دهید. در صورتیکه نامنظم و یا کمتر از ۶۰ بار در دقیقه بود با پزشک خود تماس بگیرید.
- در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنیم
- احساس درد و فشار قفسه سینه که با مصرف ۳ قرص زیرزبانی در ۱۵ دقیقه تسکین نیابد.
- کوتاه شدن و به شماره افتادن نفس
- ضعف پا، ورم پا، ورم مچ پا.
- ضربان قلب نامنظم، تند و کند شدن ضربان قلب و احساس طپش قلب هنگام استراحت
- غش یا بیهوشی موقت.
- با رعایت موارد فوق و با یاری خداوند می توانید از یک زندگی طبیعی برخوردار باشید.