

پس از سکنه قلبی چه کارهایی باید انجام شود:

پس از حمله‌ی قلبی معمولاً "یک دوره‌ی ۶ الی ۸ هفته‌ای لازم است تا شما بتوانید فعالیت‌های طبیعی خود را از سر بگیرید. هنگام حمله‌ی قلبی ممکن است قدرت پمپاژ قلب کاهش پیدا کند که میزان و نوع فعالیت و ورزش باید متناسب با کاهش قدرت قلب توسط پزشک معالج تعیین گردد.



شروع فعالیت:

♦ در هنگام صبح، فعالیتتان را به آهستگی شروع کنید. برای انجام کارها عجله نکنید.
♦ در مورد زمان شروع ورزش و نوع آن با پزشک خود مشورت کنید. به طور کلی لازم است بدانید پیاده روی، شنا، آهسته دویدن و دوچرخه سواری برای شما ورزش‌های مناسبی هستند.
♦ قبل از شروع و پس از پایان ورزش ۲ الی ۵ دقیقه آهسته راه بروید.

♦ در صورتیکه به هنگام ورزش دچار تنگی نفس شدید، بلافاصله ورزش را قطع کرده و استراحت کنید.

♦ کارهای سنگین و سبک را یک در میان انجام دهید. بین فعالیت‌های خود فواصلی برای استراحت بگنجانید.

♦ پس از صرف غذا ورزش و فعالیت‌های شدید و ناگهانی انجام ندهید.

♦ در هوای سرد، گرم، مرطوب، آلوده، طوفانی و همچنین در ارتفاعات ورزش و پیاده‌روی نکنید.

♦ هر فعالیتی که با فشار آوردن به بدن همراه باشد مثل: بلند کردن بار سنگین و یا فشار آوردن به هنگام اجابت مزاج به قلبتان فشار می‌آورد. برای جلوگیری از فشار آوردن به هنگام اجابت مزاج، بهتر است از غذاهای پرفیبر مثل: سبزیجات، میوه‌ها و یا داروهای ملین تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید. بهتر است از توالی فرنگی استفاده کنید.

♦ از حمام بسیار داغ و یا دوش خیلی سرد خودداری کنید.

♦ یک‌ماه پس از حمله‌ی قلبی می‌توانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید.

♦ در اوایل بازگشت به کار، به صورت نیمه وقت کار کنید و ساعت کار خود را کوتاه نمایید.

فعالیت جنسی:

★ یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می‌شود و هر گاه بتوانید از پله‌های دو طبقه بالا بروید که معمولاً "۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص است می‌توانید فعالیت جنسی خود را با شرایط زیر از سر بگیرید: در مکان آشنا که احساس آرامش دارید، بعد از خواب خوب شبانه و بدون خستگی و ناراحتی در حالیکه درجه حرارت اتاق مناسب است و در وضعیت‌هایی که نفس کشیدن شما را محدود نمی‌کند و باعث فشار آوردن نمی‌شود.

★ پس از خوردن غذای سنگین، نوشیدن الکل، خستگی و بی‌خوابی از فعالیت جنسی خودداری کنید.

★ در صورت بروز علایمی مانند: درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس و تپش قلب می‌توانید از قرص‌های زیر زبانی نیتروگلیسرین استفاده نمایید و در معاینات دوره‌ای به پزشک معالج اطلاع دهید.

با تغییر در شیوه‌ی زندگی و رعایت ۹ گام زیر

می‌توانید سلامتی خود را پیشرفت دهید:

❖ سیگار نکشید.

❖ فعالیت بدنی خود را تحت نظر پزشک شروع و

ادامه دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No CA



در مورد

بازتوانی بعد از حمله قلبی

چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

★ در صورت داشتن علایمی مانند: رنگ پریدگی، عرق سرد، تهوع، استفراغ، تنگی نفس، اضطراب، تپش قلب، افزایش و یا کاهش فشارخون، افزایش درجه حرارت و کبودی سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

بازتوانی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.irl.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

✱ سالم بخورید، رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر، کم چرب و کم نمک برای شما توصیه می شود.
✱ سطح کلسترول خون خود را کنترل کنید. اگر بالاست، آنرا تحت کنترل نگه دارید.
✱ به طور معمول فشارخون خود را کنترل کنید. اگر بالاست، آنرا تحت کنترل نگه دارید.
✱ اگر وزن بالا دارید، لازم است وزن خود را کم کنید.



✱ زندگی آرامی داشته باشید و استرس را در زندگی خود کنترل کنید.
✱ شبها خواب کافی داشته باشید.
✱ اگر مبتلا به بیماری قند هستید، مراقب قندخون خود باشید و با متخصص تغذیه و پزشک خود مشورت نمایید.

نکات قابل توجه:

★ داروهای خود را در ساعت مقرر و به مقدار و روش صحیح مصرف کنید.
★ در تاریخ های تعیین شده جهت بررسی وضعیت قلبی به پزشک خود مراجعه کنید.