



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

NO GY

باز توانی بعد از حمله قلبی

تهیه شده در گروه ارشد پرستاری ویژه و سالمندی:

رضا شاملو، سهیلا اسلامی، لیدا حسینی، سحر کیوانلو، محبوبه

زمردی، فاطمه فتودی، حلیمه کمالی، پرسا قلیچ خانی، خانم

منزاده و یونس کر

زیر نظر: دکتر الهام نواب

استادیار، عضو هیئت علمی و مدیر گروه پرستاری سالمندی و ویژه

دانشکده پرستاری و مامایی تهران

○ خواب کافی شبانه داشته باشید.

○ قند خود را کنترل کنید.

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 مراجعه کنید.

در صورت داشتن علائم زیر سریعاً به

مراکز درمانی مراجعه کنید:

درد قفسه سینه، رنگ پریدگی، عرق سرد،

تهوع، استفراغ، تنگی نفس، اضطراب،

تپش قلب، افزایش یا کاهش فشار خون،

افزایش درجه حرارت و کبودی انتهاها.

○ در صورت مصرف داروهای تقویت کننده

جنسی مثل سیلدنافیل و تادالافیل به هیچ

وجه قرص نیتروگلیسرین و ترکیبات مشابه

مصرف نکنید.

با تغییر در شیوه زندگی و رعایت ۹ گام زیر

می توانید سلامتی خود را پیشرفت دهید:

○ سیگار نکشید.

○ فعالیت بدنی خود را تمت نظر پزشک

شروع و ادامه دهید.

○ سالم بفوردي و رژيم متعادل سرشار از

فیبر، کم چرب و کم نمک برای شما توصیه

می شود.

○ سطح کلسترول خود را کنترل کنید.

○ وزن خود را کم و در حد متعادل نگه

دارید.

○ استرسهای خود را کنترل کنید و زندگی

آرام داشته باشید.

بیمار گرامی، جهت تسریع در فرایند درمانتان لطفاً به موارد زیر توجه فرمایید :

شروع فعالیت ها :

○ در هنگام صبح ، فعالیت هایتان را به آهستگی شروع کنید . برای انجام کارها عجله نکنید .

○ در مورد زمان شروع و انواع فعالیت ها با پزشک خود مشورت کنید .

○ 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 راه بروید.

○ در صورتیکه در طی ورزش دچار تنگی نفس شدید، بلافاصله ورزش را قطع کنید و استراحت کنید.

○ کارهای سنگین و سبک را یک در میان انجام دهید . بین فعالیت های خود فواصلی را برای استراحت قرار دهید.

○ پس از صرف غذا ، ورزش و فعالیت های شدید و ناگهانی انجام ندهید.

○ در هوای سرد ، گرم ، مرطوب، آلوده، طوفانی و در ارتفاعات ورزش و پیاده روی انجام ندهید.

○ هر فعالیتی که با زور زدن همراه باشد مثل بلند کردن بار سنگین و یا زور زدن به هنگام اجابت مزاج به قلبتان فشار می آورد، برای جلوگیری از زور زدن هنگام اجابت مزاج بهتر است از غذاهای پرفیبر مثل: سبزیجات ، میوه ها و یا داروهای ملین تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

○ از حمام با آب بسیار داغ یا سرد جلوگیری کنید.

○ یک ماه پس از ممله می توانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید.

○ در اوایل برگشت به کار ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و ساعات کاری خود را کم کنید.

فعالیت جنسی :

فعالیت جنسی یک نوع فعالیت در مد متوسط محسوب می شود هر گاه بتوانید از پله های دو طبقه بالا بروید میتوانید فعالیت جنسی داشته باشید با داشتن شرایط زیر :

○ در مکان آشنا که احساس آرامش دارید، بعد از خواب خوب شبانه و بدون خستگی و درجه مرارت مناسب اتاق.

○ بعد از غذا خوردن سنگین و خستگی و بی خوابی فعالیت جنسی نداشته باشید.

○ در صورت بروز علائمی چون: درد قفسه سینه، تنگی نفس و طپش قلب از قرص های زیر زبانی استفاده کنید.