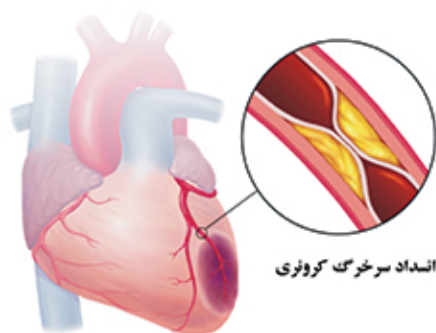




میلا

آنچه بیماران قلبی باید بدانند



انسداد سرخرگ کرونری

Hospital

واحد آموزش به بیمار

شماره پمفلت: IMH.PE.CV.20/01

توصیه مهم:

گاهی اوقات بعضی از بیماران قلبی بایستی دارویی به نام وارفارین مصرف نمایند. مصرف این قرص بایستی با دقت فراوان صورت گیرد تا جایی که گاهی اوقات از این قرص به نام قرص شیشه عمر نام می برند. این قرص به زبان ساده باعث رقیق شدن خون می شود. این بیماران باید برای تعیین میزان رقیق شدن خون خود به طور مرتب آزمایش انجام دهند. (آزمایش )



۵

شماره تماس بیمارستان

03135130000

داخلی واحد آموزش به بیمار

772

بیمار قلبی بایستی موارد زیر را رعایت نماید:

- همواره قرص های زیر زبانی را همراه داشته باشید این قرص ها در عرض سه دقیقه درد را برطرف می کنند.
 - بلافاصله بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی نداشته باشید.
 - از راه رفتن و فعالیت در هوای سرد پرهیز کنید و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و در هوای سرد آهسته راه بروید.
 - بیماران مبتلا به سکته قلبی بایستی ۶-۸ هفته در منزل استراحت داشته باشند.
 - حداقل ۴ تا ۵ هفته پس از ترخیص از تماس جنسی خود داری کنید.
 - استحمام به مدت کوتاه با آب کاملاً ولرم و با حضور یک نفر انجام شود.
- رژیم غذایی موجود برای پایین نگه داشتن فشار خون:**
- رژیم غذای  نمک
 - رژیم غذایی که برای پایین آوردن چربی و قند خون پیشنهاد شده است.  
 - حذف استرس و هیجانات روحی  حذف یبوست با مصرف سبزیجات و میوه

۴

اصفهان - بلوار کشاورز - سه راه سیمین -
خیابان جانبازان - انتهای بلوار شهیدبخشی



تأثیر مهم رژیم غذایی بر قلب

رژیم غذایی موثر در پایین نگه داشتن چربی و قند خون

۱. استفاده کم از مواد نشاسته ای نظیر:

برنج، غلات، سیب زمینی، شیرینی و غیره

۲. استفاده کم از گوشت های قرمز نظیر:

گوشت های قرمز نظیر گوشت گاو و گوسفند

۳. حذف روغن های اشباع شده

رژیم مجاز: گوشت سفید مثل ماهی و مرغ،

مصرف روغن مایع یا روغن ماهی، لبنیات

کم چرب سبزیجات و میوه جات کم شیرینی،

همچنین مصرف گردو، پیاز، سیر و کدو در پایین

آوردن چربی خون مؤثرند.

توجه: تریاک هرچند می تواند درد قلبی را

تسکین بخشد ولی اگر در خواب سخته کند و

قبلاً تریاک مصرف کرده باشد علائم سخته قلبی

بروز نخواهد کرد و در نتیجه آن غیر قابل جبران

خواهد بود.



* اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و با نظر پزشک وزن را کاهش دهید از پر خوری پرهیز کنید غذاهای حاوی چربی های اشباع شده، روغن حیوانی کله پاچه، دل، جگر، قلوه، خامه، سر شیر، سر ماست و گوشت پر چربی را سعی کنید مصرف نکنید. از روغن های گیاهی مایع در غذا استفاده کنید.

* اگر خانمی در سنین باروری هستید از قرصهای ضد بارداری به هیچ وجه استفاده نکنید.

* فعالیت های معمول روزانه  گاه موجب درد قفسه سینه می شود سعی کنید فعالیت را کمتر کرده و در صورت لزوم قبل از آن یک قرص زیر زبانی استفاده کنید در صورتی که بتوانید ۱-۲ طبقه پله را به راحتی بالا بروید (بدون درد) و وضعیت نسبتاً خوبی دارید.

* در صورتی که هنگام نزدیکی و تماس جنسی درد سینه پیدا می کنید برای مدتی از تماس جنسی اجتناب کنید و یا از قرص زیر زبانی قبل از نزدیکی استفاده نمایید.

* دارو های خود را به موقع مصرف کنید در صورت فراموش نمودن مصرف یک نوبت دارو اگر ۲-۳ ساعت بعد متوجه شدید می توانید آنرا مصرف  ولی به هیچ عنوان نوبت بعدی را دو برابر نکنید.

یکی از عوامل مشکلات قلبی عدم خورسائی کافی به دلیل تنگی عروق می باشد. عواملی که باعث تنگی عروق می شود به این شرح است:

* افزایش فشارخون - افزایش چربی خون - چاقی کم تحرکی - دیابت یا بیماری قند - مصرف سیگار - فشارهای عصبی

توجه داشته باشید که همین عوامل در سخته قلبی هم دخیل هستند و در صورت عدم رعایت و ادامه ممکن است سخته قلبی روی دهد.

با توجه به موارد ذکر شده نکات زیر را رعایت نمائید:

* لازم است در صورت مصرف سیگار حتی امکان آنرا ترک کنید

* چربی و قندخونتان را مرتب چک کنید و در صورت بالا بودن میزان آن به درمان پردازید و با توجه به سن و وضعیت جسمانی خود تحت نظر پزشک جهت تعیین مقدار و نوع ورزش، ورزش هایی مانند پیاده روی و نرمش های سبک انجام دهید.

* سعی کنید اعصابتان آرام باشد و از فعالیت ها و محیط های استرس زا اجتناب کنید.

* اگر سابقه فشارخون یا تنگی نفس حین فعالیت دارید غذایان حتما کم نمک باشد.

* در هوای خیلی سرد یا هوای خیلی گرم فعالیت زیاد نکنید