

مراجعه بعدی به پزشک:

از این به بعد لازم است شما به صورت مداوم تحت نظر پزشک متخصص قلب خود باشید و در هنگام ترخیص از بخش، از کلینیک قلب جهت ویزیت ۲ هفته آینده وقت بگیرید. ولی در صورتی که در این مدت دچار درد شدید و مکرر قفسه سینه شدید که با استراحت و مصرف ۳ عدد قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین (TNG) با فواصل ۵ دقیقه بهبود نیافت، فوراً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک اطلاع دهید:

۱. فشار یا درد قفسه سینه که ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از مصرف نیتروگلیسیرین زیر زبانی تسکین پیدا نکند.
۲. تنگی نفس
۳. بیهوشی و غش کردن
۴. کاهش یا افزایش بیش از حد ضربان قلب
۵. تورم پاها یا قوزک پا
۶. تاری دید، خشکی دهان، تهوع، استفراغ، سر درد شدید(که احتمالاً مربوط به عوارض داروها می باشد).

نوحی درد قلبی:

این درد قفسه سینه، از ناحیه گردن و چانه تا ناف، قسمت پشت کتف و بازوها را شامل می شود. شما هر دردی در این نواحی را باید درد قلبی فرض نمائید تا خلافتی ثابت شود. بعضی از بیماران درد قفسه سینه را به ناراحتی های گوارشی نسبت می دهند (و یا حتی گاهی این درد شبیه سوء هاضمه احساس می شود) و معمولاً برای رهایی از آن شربت آنتی اسید استفاده می کنند که این می تواند تشخیص و درمان اختصاصی قلب را به عقب بیندازد. پس در این مواقع به پزشک متخصص قلب خود مراجعه نمائید.

روش استفاده از داروها:

لطفاً داروهای تجویز شده را بصورت مرتب و در ساعت مقرر مصرف نمائید و خودسرانه آنها را کم و زیاد و یا قطع نکنید. این دارو ها جهت بیماری کنونی شماست، خواهشمندیم از مصرف بی مورد و توصیه آن به دیگران خودداری ننمائید. در صورتی که دارویی را در موقع مصرف فراموش کردید، زمان بعدی دو قرص را با هم یکجا مصرف نکنید. در صورتیکه به مسافرت می روید، حتماً به میزان کافی دارو به همراه داشته باشید. توجه نمائید که بعضی از دارو ها مثل ایزوسوربايد، نیتروکانتین و نیتروگلیسیرین زیر زبانی در روز های اول مصرف ایجاد سر درد می نمایند که به

مرور بدن شما به آن عادت کرده و این درد قطع خواهد شد. در صورت نیاز با دستور پزشک می توانید از استامینوفن جهت سر درد استفاده نمائید.

نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

محل داروهای خود را به بستگان خود که با شما زندگی می نمایند اطلاع دهید. قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی (TNG) را همیشه به همراه داشته باشید و از قرار دادن این قرص در حیب خود (به علت حرارت بدن) خودداری نمائید و همیشه بصورت تازه برای مصرف حداکثر یک ماه از داروخانه تهیه فرمائید. از ریختن قرص های مختلف در یک ظرف در کنار یکدیگر اکیداً خودداری فرمائید.

در صورت استفاده از قرص دیگوکسین حتماً قبل از مصرف تعداد نبض خود را شمارش کرده (با روشی که پرستاران به شما آموزش داده اند) و در صورتیکه تعداد نبض بالای ۶۰ بود، مصرف نمائید و در صورت کند شدن تعداد نبض با پزشک خود فوراً تماس بگیرید. بخاطر داشته باشید همزمان با مصرف این داور حتماً از میوه جات تازه استفاده نمائید. در صورت مصرف داروهای ضد فشار خون، قبل از مصرف حتماً فشار خون خود را کنترل کنید و در صورت نداشتن دستگاه کنترل فشار خون حداقل هفته ای یکبار به درمانگاه نزدیک خود مراجعه و فشار خود را کنترل نمائید و در صورت تغییرات به پزشک خود اطلاع دهید.



رژیم غذایی:

شما باید در الگوی غذای قلبی خود تغییراتی ایجاد نمائید. از جمله تعداد وعده های غذایی خود را از ۳ وعده به ۵ وعده با حجم کم تغییر دهید و از پرخوری، غذاهای سنگین، پر چرب و نفاخ که موجب بروز حملات آنژین صدری در شما می شود، پرهیزید. شب ها غذای کم و سبک بخورید و در خوردن غذا عجله نفرمائید. از مصرف روغن های جامد خودداری کرده و تا حد امکان از روغن های مایع مانند روغن زیتون و آفتابگردن استفاده کنید. در مورد گوشت، بایستی از خوردن گوشت سفید (مرغ و ماهی) و ترجیحاً بصورت آب پز استفاده نمائید. در ضمن فراموش نکنیدکه نمک برای سلامتی شما مضر است (رژیم غذایی کم نمک و کم چربی

داشته باشید) و در عوض سبزیجات، میوه های تازه و غذاهای فیبردار بسیار مفید است و مصرف آنها باعث می شود که شما دچار یبوست نشوید. همچنین شما بایستی از مواد محرک مانند قهوه، چای پر رنگ، ادویه جات و فلفل پرهیز کنید. روزانه در رژیم غذایی خود شیر را بگنجانید. مصرف شیر در آخر شب قبل از خواب کمک می کند که شما خواب راحتی در طول مدت شب داشته باشید. مراقب افزایش وزن خود باشید. سعی کنید ۳۰ دقیقه قبل از غذا استراحت کنید.

خواب و استراحت:

سعی کنید شب به موقع بخوابید و زیاد بی خوابی را بر خود تحمیل نکنید و در طول روز نیز ساعاتی استراحت نمائید.

نش های روحی:

هیجانان و عصبانیت یکی از مهمترین علل زمینه ساز بیماری های قلبی است. شما باید سعی نمائید تا حد امکان از آرامش روحی برخوردار باشید. خونسردی خود را حفظ نموده و از هیجانان و فشارهای روحی دوری نمائید. به هنگام استرس، انجام اعمالی نظیر دراز کشیدن و شل کردن تمام عضلات و فکر کردن به چیز های خوب به مدت ۲۰ دقیقه به بیمار توصیه می شود.



ورزش:

شما بایستی فعالیت ملایم و سبک داشته باشید و رفته رفته میزان فعالیت خود را افزایش دهید. بخاطر داشته باشید که پیاده روی مناسبترین فعالیت ورزشی برایتان است که سبب گردش خون بهتر و قوی شدن عضلات و کنترل وزن در شما می شود. اما باید بدانید که شروع میزان پیاده روی پس از بهبود با نظر پزشکتان صورت گیرد. قدم زدن باید در سطح مسطح و در فضایی با هوای مناسب از نظر عدم وجود آلودگی و درجه حرارت مناسب باشد. به این صورت که در هوای سرد یا گرم و در خلاف جهت باد نباید قدم بزنید و در ضمن جهت پیاده روی بایستی از پارک که هوای پاکیزه تر دارد، استفاده نمائید. در زمانی پیاده روی کنید که خیلی خسته نیستید و از حرکت در شیب های تند و سر بالائی ها اجتناب کنید. اگر منزل شما در طبقات بالا



سازمان تائین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

آموزش به بیماران قلبی

(در حین ترخیص از بخش سی سی یو)



نشریه شماره ۵۱

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

روابط زناشویی:

در مورد زمان شروع آن پس از بهبودی با پزشک معالج خود مشورت کنید. در زمانیکه خسته نباشید و از نظر جسمی ناراحتی ندارید معمولاً مشکلی برایتان ایجاد نخواهد کرد. اما بهتر است قبل از فعالیت جنسی از قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی استفاده کنید و در صورت بروز درد سینه از آن کار پرهیز نمائید.

کارهای روزمره:

در صورتیکه بصورت سبک باشد اشکالی ندارد. از بلند کردن، کشیدن و فشار آوردن به اجسام سنگین خودداری کنید و در هیچ نوع کار و فعالیتی عجله نکنید. خرید روزانه اشکالی ندارد به شرط آنکه حداکثر ۲ تا ۳ کیلوگرم بیشتر در هر مرتبه حمل نشود و مسیر کوتاه باشد. در زمان خروج از منزل قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی به همراه داشته باشید.

رانندگی:

از آنجا که رانندگی باعث ایجاد اضطراب و تپش قلب در شما می شود بهتر است در اوایل بهبودی بعد از حمله قلبی کمتر رانندگی کنید و در این مورد با پزشک معالج خود مشورت کنید. تا حد امکان از مسافرت طولانی با اتومبیل خودداری کنید و در صورت اجبار هر یک ساعت توقف کرده و قدم بزنید تا جریان خون پاها بهتر شود.

تفریح و سرگرمی:

انجام کارهایی مثل رفتن به سینما، تئاتر، پیاده روی در پارک، انجام خریدهای جزئی، رفتن به مراکز فرهنگی و آموزشی، گلدوزی، نقاشی، خطاطی، عکاسی، ماهیگیری و ... بلامانع است و باعث سرگرمی و رفع خستگی در شما می شود.

بازگشت به سر کار:

۴ تا ۶ هفته بعد از بازگشت به خانه به دنبال حمله قلبی با در نظر گرفتن موقعیت جسمی، نحوه کار و شغل، پزشک معالج در مورد رفتن به سر کارتان شما را راهنمایی خواهد کرد.

است به حالت استراحت در هر پله و آهسته آهسته بالا بروید و در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه فوراً بنشینید و از قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین استفاده کنید. بهتر است برنامه ورزش را قبل از غذا یا ۲ یا ۳ ساعت بعد از غذا انجام دهید.

حمام کردن:

از حمام با آب سرد یا گرم شستشوی ملایم انجام دهید. (آب سرد باعث بروز درد قلب و ازدیاد کار قلب می شود و آب گرم سبب بروز حالات ضعف و سرگیجه می شود). محیط حمام را زیاد گرم نکنید. مدت زمان حمام خود را به ۱۵ دقیقه کاهش دهید و از ایستادن در حین استحمام خودداری نمائید و روی یک چهارپایه بنشینید. معمولاً یک هفته پس از شروع درد قفسه سینه و تأیید پزشک می توانید حمام کنید و زمانی به حمام بروید که حتماً یک نفر در منزل حضور داشته باشد تا در صورت بروز هر گونه مشکل از وی کمک بخواهید. حتی الامکان سعی کنید از توالی فرنگی استفاده نمائید.



سیگار کشیدن (در افراد سیگاری):

مسلماً در زمان بستری بودن، شما مجبور به ترک سیگار شده اید پس همت کنید و از این به بعد به سمت این ماده مضر نروید. یکی از دلایل اصلی بیماری شما مصرف سیگار می باشد. نیکوتین موجود در سیگار یک ماده سمی و شیمیایی است که موجب بالا رفتن فشار خون، تند شدن ضربان قلب، تنگی عروق و سبب ضایعات ریوی مثل آسم و برونشیت می شود. پس بدانید مصرف سیگار حتی یک عدد در روز برای شما ممنوع می باشد. همچنین در صورتیکه در خانواده شما فرد سیگاری وجود دارد بایستی بدانید که تنفس هوای آلوده به دود سیگار برای شما مضر خواهد بود. توجه کنید استفاده از پیپ و قلیان هم ممنوع می شود. اگر کسانی به شما پیشنهاد شروع و استفاده از مواد مخدر مثلاً تریاک یا غیره را می کنند و دلیل اینکار را پیشگیری از سکنه های بعدی ذکر می نمایند، باید بدانید که این پیشنهاد خیرخواهانه نیست و از نظر علمی به هیچ وجه ثابت نشده است و بلکه استفاده از مواد مخدر باعث می شود که درد را حس نکنید و یا حتی متوجه وقوع سکنه های بعدی هم نشوید و بیماری در پنهان به پیشرفت خود ادامه می دهد و شما به علت عدم احساس خطر بطور کامل آن را پیگیری نکنید و زمان درمان به موقع، دیر گردد.