

انفارکتوس قلبی (MI)

این غذاها شامل: انواع ماهی به خصوص ماهی آزاد، انواع دانه های خوراکی مثل تخمه آفتابگردان، آواکادو و زیتون می باشد. سعی کنید از میزان نمک دریافتی خود بکاهید. بعضی از غذاها نمک مخفی دارند مانند کرفس.

الکل

اگر قبلاً الکل مصرف می کردید با پزشک خود مشورت کنید و کم کم از میزان آن بکاهید.

رژیم غذایی مدیترانه ای

این رژیم غذایی احتمال خطر سکته قلبی را کاهش می دهد.

این رژیم در واقع شامل میوه های تازه هر فصل، سبزیجات، نان، غلات، ماکارونی، سیب زمینی و حبوبات می باشد. روغن زیتون، پنیر، ماست، ماهی، مرغ، خروس و بوقلمون می باشد.

به مقدار خیلی کم می توان گوشت قرمز و شیرینی جات استفاده کرد.

کلسترول

کلسترول در تجمع چربی در رگ های بدن به خصوص رگ های قلبی تاثیرگذار است. پس، خوردن غذاهایی که کلسترول کمتری دارند مفید می باشد. بعضی از داروهای قلبی نیز میزان کلسترول ساخته شده در کبد را کاهش می دهند.

فعالیت فیزیکی و تمرینات ورزشی

بعد از طی دوره نقاهت فعالیت های عادی توصیه می گردد

انفارکتوس یا سکته قلبی زمانی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی خون کمتری دریافت می کند. این وضعیت اگر درمان نشود می تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید. در سکته قلبی یک لخته در رگ های عضله قلب ایجاد شده و یا تکه ای از چربی در رگ باقی می ماند.

رعایت موارد ذیل پس از سکته قلبی می تواند در بازتوانی به بیمار کمک کند.

سیگار

در صورتی که قبلاً سیگار می کشیدید باید آن را کنار بگذارید

اگر این موارد برای شما سخت می باشد بهتر است با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

رژیم غذایی

تغییر در وعده های رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند پس بهتر است در ۵ وعده، غذای خود را تناول کنید از میوه و سبزیجات متنوع و هندوانه استفاده کنید. این مواد سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و می توان به صورت تازه و خشک مصرف نمود.

از خوردن غذاهای چرب به خصوص غذاهایی که دارای چربی اشباع شده هستند مثل: سوسیس، کره، خامه، پنیر چرب، کیک، بیسکویت و غذاهایی مثل نارگیل و روغن خرما اجتناب کنید. از غذاهایی که روغن غیر اشباع دارند استفاده کنید چون سبب کاهش سطح کلسترول خون می شود.



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	سکته قلبی کد: الف . پ . ۲۰
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: نافع برای
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳/۶ بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سوارث - پرستاری داخلی - جراحی ۲) https://nabzgroup.com/mag/types-2/of-heart-disease
پزشک تایید کننده:	دکتر مظهره اسدی - متخصص قلب
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید پروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

سعی کنید در صورت امکان قدم بزنید. حتی ماشین خود را بشویید. بعضی از مردم فکر می کنند انجام فعالیت های فیزیکی بر روی قلب اثر نامطلوبی می گذارد در صورتی که امروزه عکس آن ثابت شده است. امروزه فعالیت ها و تمرینات ورزشی در باز توانی قلب مفید می باشد. شما می توانید در مرکز باز توانی قلبی تحت نظر پزشک متخصص باز توانی قلبی را طی نمایید.

اگر مشکل دریچه ای دارید با توجه به توصیه پزشک ورزش کنید. حدود ۶ هفته پس از انفارکتوس قلبی شما باید بتوانید حتی الامکان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راه بروید. هر مشکلی که دارید اعم از پزشکی و غیر پزشکی را با پزشک معالجتان مطرح کنید.

یادمان باشد از کارهایی که باعث احتباس هوا در سینه می گردد بپرهیزیم مانند:

جابه جا کردن وسایل سنگین (بیش از ۱۰ کیلوگرم)

جلوگیری از فشار دادن دندان ها روی هم به دلیل بیوست

افزایش وزن

اگر اضافه وزن دارید (به خصوص چربی دور شکم زیاد) ریسک سکت قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

فشار خون

این مهم است که فشار خونتان را به طور معمول چک کنید که فاکتور مهمی در ایجاد بیماری های قلبی است. فشار خون طبیعی باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ باشد. در ضمن بعضی از عواملی که سبب افزایش فشار خون می گردد بیماری های کلیه می باشد.

پس بهتر است برای کاهش فشار خون:

روش تغذیه خود را تغییر دهید

ورزش کنید

طبق توصیه پزشک معالج از داروهای پایین آورنده ی فشار خون استفاده کنید.

از غذاهای نمکی بپرهیزید

دیابت

بالا بودن قند خون یکی از عوامل خطر ساز بیماری های عروق کرونر است که سبب تنگ شدن و انسداد عروق کرونری می شود. کنترل منظم قند خون و تجویز به موقع داروهای پایین آورنده ی قند خون یا شروع انسولین از اهم واجبات برای پیشگیری از عوارض بروز دیابت می باشد. گذشته از آن دیابت باعث بالا رفتن چربی های خون نیز می شود که خود می تواند سبب گرفتگی و انسداد عروق قلبی شود.

بازگشت به زندگی روزمره:

بعد از سکت قلبی طبیعی است که به این فکر بیافتیم که چه کاری انجام دهیم و چه کاری را نباید انجام دهیم بعد از دو الی سه ماه می توانید سرکار برگردید از پزشک معالج خود در مورد زمان شروع به کار سوال کنید اگر کارمند هستید در صورت موافقت رییس خود ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و سرکار خود استراحت داشته باشید ابتدا نیمه وقت و بعد از دو الی سه هفته تمام وقت از کارهای سبک شروع کنید. بعد از سکت قلبی حداقل حدود ۴ هفته نباید رانندگی کنید. اگر بعد از ۴ هفته در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی و کنترل کامل درد قلبی باید از رانندگی پرهیز کنید. بعد از حداقل ۲-۳ هفته نیز می

توانید سفرهای هوایی داشته باشید مشروط به این که مشکل یا درگیری دیگری نداشته باشید.

فعالیت جنسی

بهتر است چند هفته ای از فعالیت جنسی اجتناب کنید. اگر در حین فعالیت جنسی درد سینه دارید حتماً به پزشکتان اطلاع دهید.

اگر زودتر از موعد خسته می شوید:

اگر احساس تنگی نفس دارید یا اینکه پاهایتان متورم شده است این ها نشانه های نارسایی قلب است که با مصرف دارو بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی مثل ویاگرا به شدت پرهیز کنید زیرا با داروهای قلبی تداخل مرگ آور دارد.

افسردگی:

بعد از سکت قلبی افسردگی معمولاً به وجود می آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید. درمان افسردگی کیفیت زندگی را بالا می برد.

اغلب مردم بعد از سکت قلبی بهبودی کامل می یابند.

در بعضی از مواقع که یک قسمت از عضله قلب صدمه دیده است استراحت عضله قلب سبب بهبودی و انجام کار بهتر آن خواهد شد بعد از سکت قلبی باید تغییر در رژیم غذایی و روش زندگی خود دهید و انجام فعالیت های ورزشی برای قلب بسیار مفید است در ضمن انجام فعالیت هایی که سبب آرامش ذهن و جسم می شود نیز بسیار سودمند است