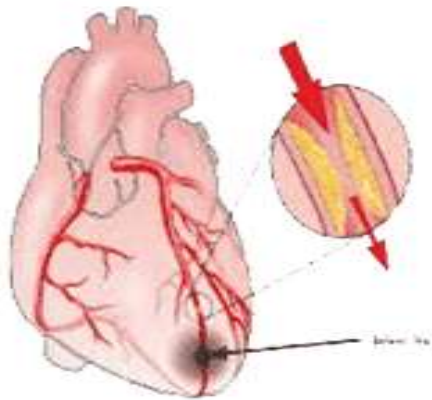




## انفارکتوس قلبی

گروه هدف: بیماران قلبی



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز  
با نظارت دکتر پیشگاهی (متخصص قلب - فلوشیپ فوق

تخصص اینترونشنال کاردیولوژی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

مشکل یا درگیری دیگری نداشته باشید.

### استرس و اضطراب

عموماً مردم فکر می کنند استرس می تواند علت سکته قلبی باشد اما این در واقع احساسی است که شخص دارد. اگر این حالت را دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

### 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 اینها نشانه های نارسایی قلب است که با مصرف دارو بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی مثل قرص ویاگرا بشدت پرهیز کنید زیرا با داروهای قلبی تداخل مرگ آور دارد.

• افسردگی: بعد از سکته قلبی افسردگی معمولاً به وجود می آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید. در مان افسردگی کیفیت زندگی را بالا می برد.

• اغلب مردم بعد از سکته 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 سکته قلبی باید تغییر در رژیم غذایی و روش زندگی خود بدهید 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.

منبع :

<http://www.galb.ir/archives/1078>

### دیابت

بالا بودن قند خون یکی از عوامل خطر ساز بیماری های عروق کرونر است که سبب تنگ شدن و انسداد عروق کرونر می شود. کنترل منظم قند خون و تجویز بموقع داروهای پایین آورنده قند خون یا شروع انسولین از اهم واجبات برای پیشگیری از بروز عوارض 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 بیماران دیابتیک در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر گروه ها در ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند بخصوص اگر سیگار بکشند و فشار خون بالا داشته باشند.

بازگشت به زندگی روزمره: بعد از سکته قلبی طبیعی است که به این فکر بیفتیم که چه کاری بکنیم و چه کاری نکنیم. بعد از ۳-۲ ماه می توانید سرکار برگردید. البته این زمان برای هر فردی متفاوت است بعضی وقتها بیمار احساس بهبودی می کند و زودتر سرکار برمی گردد. اما افرادی که علائم و نشانه هایی مثل درد یا نارسایی قلبی دارند دیرتر سرکار می روند. پس بهتر است از پزشک خود در مورد زمان شروع به کار سوال کنید اگر کارمند هستید، در صورت موافقت رئیس خود ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و سر کار خود استراحت داشته باشید. (ابتدا نیمه وقت و بعد از ۳-۲ هفته تمام وقت) از کارهای سبک شروع کنید و ترس و گمان را از خودتان دور کنید بعد از سکته 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 ۳-۲ هفته نیز می توانید سفرهای هوایی داشته باشید مشروط به این که

## انفارکتوس قلبی

انفارکتوس یا سکته قلبی MI (م-آی) موقعی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناکهانی 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 کار 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.

این غذاها شامل: انواع ماهی، بخصوص ماهی آزاد انواع دانه های خوراکی مثل: تخمه آفتابگردان، آواکادو و زیتون

می باشد. 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 کرده اید 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 میباشد. به مقدار خیلی کم نیز می توان گوشت قرمز و شیرینی جات استفاده کرد.

## کلسترول

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

## فعالیت های فیزیکی و تمرینات ورزشی

بعد از طی دوره نقاهت فعالیت های عادی توصیه می گردد سعی کنید در صورت امکان قدم بزنید. حتی ماشین خود را بشوئید 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 فعالیتها و تمرینات ورزشی در بازتوانی قلب مفید می-باشد. شما می توانید در

مرکز باز توانی قلبی تحت نظر پزشک متخصص باز توانی، قلبی را طی نمایید. اگر مشکل در بجه ای دارید با توجه به توصیه پزشک ورزش کنید. حدود ۶ هفته پس از انفارکتوس قلبی شما باید بتوانید حتی الامکان ۳۰ تا ۲۰ 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 پیر هیزیم مانند:

- جایجا کردن وسایل سنگین (بیش از ۱۰ کیلوگرم)
- جلوگیری از فشار دادن دندان ها روی هم به دلیل بیوست

## افزایش وزن

اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد می باشد) ریسک سکته قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.

## فشار خون

این مهم است که فشارخونتان را به طور معمول چک کنید که فاکتور مهمی در ایجاد بیماریهای 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 فشار خون استفاده کنید