

## خودمراقبتی در حمله قلبی (سکته قلبی):

-با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید.

-مصرف جگر، مغز، قلوه، نخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آنها انواع روغن های مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.

-غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.

-از مصرف زیاد کافئین (قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا) که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب کنید.

-استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها و گوجه فرنگی میتوانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند.

-مصرف شوید، هویج، سیب، سویا و لوبیا در کاهش چربی خون موثر هستند. مصرف فرآورده های گوشتی فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

-دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن انرژی مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.

- معمولاً بعد از یک دوره ۶ الی ۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزشهایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید. بسته به نظر پزشک معالج تا چند هفته از رانندگی اجتناب کنید. پس از آن می توانید رانندگی را در زمانهای کوتاه شروع کنید.

-از مصرف نوشدنی های الکلی پرهیز کنید. در برنامه ریزی فعالیتهای روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیتهای دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید.

- بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲ الی ۵ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود.

- اطمینان داشته باشید که می توانید فعالیتهای جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد. از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب کنید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، می توانید با نظر پزشک از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.

-بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیتهای شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.

-در حین انجام فعالیتهای نبض خود را کنترل نمایید و اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف کنید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

-از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید. سیگار و دخانیات مصرف نکنید.

-عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.

-در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید.

-با نظر پزشک قبل از انجام فعالیتهای که درد را تحریک می کند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و ... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

-هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف کنید و تا رفع کامل درد، استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژیینی برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

- در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲ تا ۳ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون به یک مرکز درمانی یا اورژانس مراجعه کنید.