

سکته قلبی

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله قلب از بین می روند این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگ های قلب بوجود می آید.

بیماران مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

- ❖ در هنگام صبح، فعالیت هایتان را به آهستگی شروع کنید . برای انجام کارها عجله نکنید.
- ❖ در مورد زمان شروع ورزش و نوع آن با پزشک خود مشورت کنید .به طور کلی لازم است بدانید پیاده روی، شنا، آهسته دویدن و دوچرخه سواری برای شما ورزشهای مناسبی هستند.
- ❖ قبل از شروع و پس از پایان ورزش 2 الی 5 دقیقه راه بروید.
- ❖ در صورتی که هنگام ورزش دچار تنگی نفس شدید، بلافاصله ورزش را قطع کرده و استراحت کنید.
- ❖ کارهای سنگین و سبک را یک در میان انجام دهید .بین فعالیتهای خود فواصلی برای استراحت قرار دهید.
- ❖ پس از صرف غذا، ورزش و فعالیتهای شدید و ناگهانی انجام ندهید.
- ❖ در هوای سرد، گرم، مرطوب، آلوده، طوفانی و همچنین در ارتفاعات ورزش و پیاده روی نکنید.

- ❖ هر فعالیتی که با زور زدن همراه باشد مثل بلند کردن بار سنگین و یا زور زدن به هنگام اجابت مزاج، به قلبتان فشار می آورد برای جلوگیری از زور زدن هنگام اجابت مزاج، بهتر است از غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات،میوه ها و یا داروهای ملین تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید . بهتر است از توالی فرنگی استفاده کنید.
- ❖ مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید
- ❖ از حمام با آب بسیار داغ و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- ❖ یک ماه پس از حمله قلبی میتوانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید.
- ❖ در اوایل بازگشت به کار، به صورت نیمه وقت کار کنید و ساعت کار خود را کوتاه نمایید
- ❖ در صورت مصرف داروهای تقویت کننده جنسی مانند سیلدنافیل و تادالافیل به هیچ وجه قرص نیتروگلیسرین و یا ترکیبات مشابه مصرف نشود.
- ❖ پس از غذا خوردن سنگین، خستگی و بیخوابی از فعالیتهای جنسی خودداری کنید.
- ❖ قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین دو پس از مقاربت می توانید از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.
- ❖ از نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ❖ سالم بخورید، رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر (غذاهایی با منشاء گیاهی)، کم چرب و کم نمک برای شما توصیه می شود.

- ❖ به جای سرخ کردن غذا از کباب، بریان یا آب پز کردن استفاده نمائید
- ❖ برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آبلیمو،سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمائید
- ❖ سطح کلسترول خون خود را کنترل کنید. اگر بالاست، آنرا تحت کنترل نگه دارید.
- ❖ استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیاسبز و قرمز، نان گندم،برنج سیوس دار، جو، سیب، گلابی میتواند در کاهش کلسترول مفید باشد
- ❖ به طور معمول فشار خون خود را کنترل کنید. اگر بالاست، آنرا تحت کنترل نگه دارید.
- ❖ اگر وزن بالا دارید، لازم است وزن خود را کم کنید.
- ❖ زندگی آرامی داشته باشید و استرس را در زندگی خود کنترل کنید.
- ❖ شبها خواب کافی داشته باشید.
- ❖ اگر مبتلا به بیماری قند هستید، مراقب قند خون خود باشید و با متخصص تغذیه و پزشک خود مشورت نمایید.
- ❖ قرص زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه یا قبل از انجام فعالیتهایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید
- ❖ در صورت فشار یا درد قفسه سینه که در مدت 15 دقیقه بعد از مصرف نیتروگلیسرین برطرف نمی شود بلافاصله به 115 اطلاع دهید .