

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمائید. (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است).
- ✓ غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- ✓ مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
- ✓ از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب نمایید.
- ✓ استفاده زیاد از سبزی ها و میوه ها می توانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند.
- ✓ مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یک نوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می دهد. لوبیا ارزانترین، متداولترین، موثرترین و سالمترین ابزار برای کاهش کلسترول می باشد.
- ✓ دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد. گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری های قلبی می شود.
- ✓ **فرآورده های گوشتی** مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی های اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ **چربی های غیر اشباع** مایع مانند : انواع روغن های مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف این چربی ها، کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند. دو نوع مهم این چربی ها، **امگا ۳** در غذاهای دریائی، بخصوص ماهی های چرب مثل ساردین، قزل آلا و نیز در دانه های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می شوند و **امگا ۶** (در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و ...) هستند.
- ✓ **گوشت های ارگانی** مانند : جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ **ماهی** داروی جهانی قلب می باشد. از آترواسکلروزیس جلوگیری می کند و سطح تری گلیسیرید را پایین می آورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می برد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده می کنند کمتر دچار بیماری های قلبی می شوند.
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید و حتماً با متخصص تغذیه مشورت نمائید.

❖ فعالیت

- ✓ معمولاً بعد از یک دوره ۸-۶ هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مثل : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- ✓ بسته به شدت انفارکتوس تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می شود. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.
- ✓ در برنامه ریزی فعالیت های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید. بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش سطح چربی های خوب خون (لیپوپروتئین ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود.

- ✓ اجتناب از تماس با گرما یا سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد برای ورزش بحدود ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز و یا ۲,۵ ساعت در هفته در نظر گرفته شود. بهتر است که روزهای هفته را برای تمرینات ایروبیک و ورزشهای سنگین تقسیم کنید. برای ورزشهای مقاومتی تکرار بهتر از تلاش برای بلند کردن وزنه‌های سنگین است.
- ✓ خودداری از انجام ورزش بلافاصله پس از صرف غذا
- ✓ دوچرخه ثابت برای مراقبت از بیمار مبتلا به آرتریت، مشکلات تعادلی و کمر درد گزینه‌ی خوبی می‌باشد.
- ✓ بهتر است که به همراه دوستان و یا اعضای خانواده ورزش کنید و با هم کار گروهی را انجام دهید.
- ✓ ورزش باید چند مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:
- **سریع:** تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش باید تا حدی که عرق کنید.
- **مداوم:** حداقل ۵ الی ۳۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
- **منظم:** حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود.

- ✓ ۱.طمینان داشته باشید که می‌توانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۸-۴ هفته بعد از ترخیص می‌باشد. فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می‌شود).
- ✓ مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار می‌آورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید.البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، می‌توانید از قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید.
- ✓ بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ✓ توصیه می‌شود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۱۰ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمائید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد.۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است).
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید
- ✓ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب:سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می‌دهد.
- ✓ با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون دارد آزمایشهای دوره ای را انجام دهید.

❖ دارو

- ✓ 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 نمایید.
- ✓ هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک می کند مثل : فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و گرمای شدید... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

منابع: سودارت پرستاری داخلی و جراحی - ۲۰۲۲- آموزش به بیمار - زهرا فتوکیان - تیر ماه ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/>

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

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ 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 پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.
- ✓ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید. سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

منابع: سودارت پرستاری داخلی و جراحی – ۲۰۲۲ – آموزش به بیمار – زهرا فتوکیان – تیر ماه ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

شماره تماس در ساعات اداری و اپلیکیشن اینا ۰۹۳۳۰۷۸۶۶۱۱

شماره بیمارستان ۳۳۲۳۳۰۱۷

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/>

Email: h.farsan@skums.ac.ir