



مراقبت های بعد از سکته ی قلبی



کد بالا را اسکن کنید

توصیه های غذایی

- خوردن سه وعده غذا به مقدار متعادل بهتر از خوردن یک وعده غذا اما به مقدار زیاد است.
- خوردن سه وعده غذا به مقدار متعادل بهتر از خوردن یک وعده غذا اما به مقدار زیاد است.
- از مصرف زیاد نمک خودداری کرده و از گذاشتن نمک سر سفره پرهیز کنید.
- غذاهای کم چرب را انتخاب کند و غذا را بیشتر به صورت آب پز و کبابی تهیه کند.
- سعی کنید لبنیات کم چرب، گوشت کم چرب و مرغ بدون پوست مصرف کنید.
- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید.
- سالاد، سبزیجات و میوه جات به مقدار زیاد مصرف کنید.
- از مصرف نوشابه های گازدار شیرین اجتناب کنید.

- مصرف شکر، شیرینی، شکلات، کیک و بیسکویت را شدیداً کاهش دهید.
- از مصرف نوشابه های گازدار شیرین اجتناب کنید.
- حتی الامکان نان تهیه شده از آرد سبوس دار مصرف کنید.
- غذاهای نشاسته دار مقل نان و ماکارونی و دانه های غلات با پوست و سیب زمینی به مقدار متعادل مصرف کنید.
- از غذاهای فرآوری شده کمتر مصرف کند، غذاهایی مثل غذاهای کنسروی و سوپ های آماده، غذاهای آماده، آجیل شور و تنقلات مقل چیپس و بیسکویت های نمکی و غیره همه دارای نمک زیادی هستند، از خوردن آنها خودداری کنید.
- در محیط آرام و دلنشین غذا را سرو کنید.
- از پرخوری و مصرف غذاهای پرچربی خودداری شود.
- از مصرف سیگار و الکل پرهیزید...

توصیه های دارویی

- طبق تجویز پزشک دارو را مصرف کنید و بدون مشورت با پزشک خود مصرف دارو را قطع نکنید و آنها را تغییر ندهید.
- یک برنامه دارویی داشته باشید و هر روز در همان زمان داروهای خود را مصرف کنید.
- قبل از مصرف هر داروی جدیدی اول با پزشک یا داروساز صحبت کنید. بعضی از این داروها ممکن است روی داروهای نارسایی قلبی تأثیر داشته باشند و سبب اثرات جانبی شوند.
- اگر فراموش کردید یک نوبت از دارو را مصرف کنید فقط نوبت بعدی را مصرف کنید.
- بعضی از افراد ممکن است احساس کنند با مصرف بعضی از داروها وضعیت بدتری پیدا کرده اید اما اغلب برای اینکه بدن خودش را با اثرات داروها تطبیق دهد به مقداری زمان گاهی چند هفته نیاز دارد. اما بعد از این مدت نشانه ها کم کم از بین می رود.

فعالیت های روزمره

- بهترین ورزش برای قلب، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد. ورزش هایی استقامت بدن را زیاد می کنند که در آنها حرکات بدنی به طور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند مثل راه رفتن سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و ...
- سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد.
- باید به یاد داشت که ورزش به آرامی شروع شود و به تدریج افزایش یابد.
- به اندازه های ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما به وجود آید، نه به اندازه ای که از پا بیافتید.
- همیشه قبل از شروع ورزش، خود را با حرکات ورزشی ملایم و نرمش گرم کند.

- درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرد. در واقع بدن می گوید ورزش کافی است!
- تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید.

اوقات فراغت

- تلویزیون می تواند بهترین سرگرمی باشد.
- اگر عارضه شدید قلبی نداشته باشید می تواند اسب سواری کنید.
- باغبانی و گل کاری به بیمار قلبی توصیه نمی شود.
- دوچرخه سواری برای بیماران قلبی می تواند سرگرمی خوبی باشد اما به شرطی که در مسیر هموار باشد و سربالایی نباشد.
- همواره سعی کنید از مشاجرات پرهیزید و محیط آرامی را برای خود مهیا سازید.
- در تابستان برای جلوگیری از تابش آفتاب کلاه مناسب بر سر کنید.

- منزل در خیابانهای شلوغ و پرسروصدا نباشد.
- حتماً تلفن، همراه بیمار باشد.
- وسایل منزل مدرن گردد.
- زنگ پرسروصدا به درب منزل نصب نشود.
- طبقه همکف مناسب تر است.

منبع: مراقبت های پرستاری در منزل – تألیف مهدی محمودی

سید بهنام حسین پور – محمدرضا باوند – فاطمه پور مجیدی – فاطمه گلزاری – فاطمه شیخعلی – فاطمه سالارپور – مهسامغانی – الهه زکی نژاد – امیرحسین آبروش

بهار ۱۴۰۱