

پس از وقوع حادثه قلبی، بیماران نیاز به یک برنامه بازتوانی دارند. این برنامه از بیمارستان ها شروع می شود و بعد از ترخیص ادامه می یابد. این توصیه های عمومی شامل موارد زیر است:

### قدرت استراحت، ورزش و فعالیت

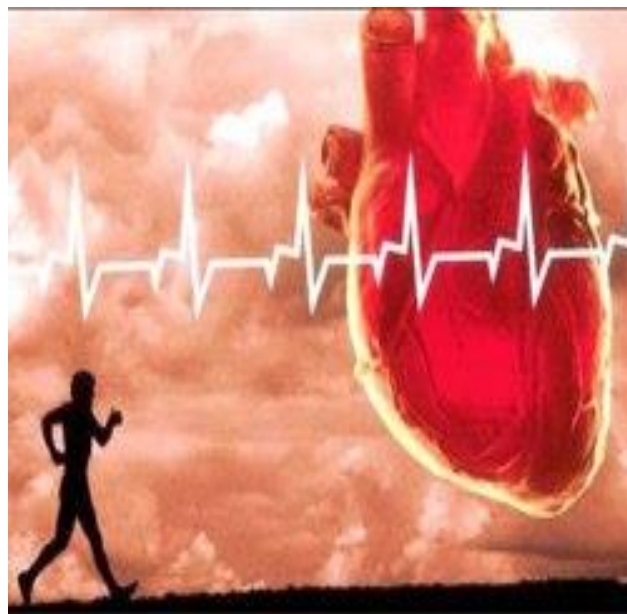
ورزش در بهبودی بیماریهای قلب و عروق و باز شدن رگهای فرعی در بافت آسیب دیده ی قلب نقش بسزایی دارد.

فعالیت خود را به تدریج و آرام افزایش دهید و این فعالیت در حدی باشد که باعث ناراحتی قلب و تنگی نفس نشود.

**پیاده روی و دوچرخه سواری** مناسب ترین فعالیت برای بیماران قلبی است.

هر روز راه بروید و مدت و مسافت راه رفتن را به صورت روزانه افزایش دهید.

در هفته اول ۱۰ دقیقه ۳ بار در روز و در هفته دوم و سوم نیم ساعت در روز واز هفته چهارم به طور آزاد (حدود ۲ کیلومتر) ورزش با سرعت متوسط انجام دهید.



### رانندگی:

از هفته چهارم پس از حادثه حاد قلبی می توانید رانندگی کنید. از رانندگی مداوم اجتناب کنید. در طول رانندگی هر یک ساعت استراحت کرده و قدم بزنید.

### حمام رفتن:

از ۳ یا ۴ روز پس از کنترل بیماری می توانید حمام کنید و بهتر است در ابتدا یک نفر در کنار شما باشد.

حمام نباید بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد.

### فعالیت جنسی:

از هفته ۴ تا ۶ پس از سکته قلبی می توانید فعالیت جنسی داشته باشید.

### شرایط آب و هوا

هوای خیلی گرم یا سرد باعث تشدید ناراحتی قلبی می شود. در هر فصل لباس مناسب به تن کنید.

از انجام ورزشهای ناگهانی و رقابتی و انجام حرکات ورزشی بعد از غذا پرهیز کنید.

ورزش باید قبل از کار یا غذا انجام شود.

ناراحتی روحی

از فشار عصبی و استرس روحی و عجله در انجام کارها خودداری کنید.

برای خواب و بیدار شدن برنامه منظمی را در نظر بگیرید.

استرس میتواند باعث بالا رفتن فشار خون شود.



بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) مبارکه

## دخانیات و الکل:

از مصرف سیگار و تریاک و مشروبات الکلی خودداری کنید. مرگ و میر بیماری های قلبی در کسانی که سیگار یا پپ یا قلیان میکشند بسیار بیشتر است.

## راهنمایی دارویی:

هنگام برطرف شدن علائم بالینی قلبی نباید داروها را قطع کرد، زیرا برخی از داروها به منظور درمان بیماری و برخی به منظور پیشگیری از بروز حوادث مجدد و کنترل عوامل زمینه سازی باشد.

هنگام بروز عارضه ای که احتمال می دهید مربوط به دارو باشد، دارو را قطع نکنید بلکه از پزشک خود راهنمایی بخواهید.

## توصیه های غذایی:

از پر خوری و خوردن با عجله پرهیز کنید.

- تعداد وعده های غذایی ۴-۵ وعده باشد که ۳ وعده آن اصلی و ۱-۲ میان وعده میباشد.

- ✓ از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ خودداری کنید.
- ✓ پس از مصرف غذا ۱۵-۳۰ دقیقه استراحت کنید.
- ✓ غذا ها را بیشتر به صورت آب پز - بخارپز یا کبابی آماده نموده و مصرف خوراکی های سرخ شده را محدود کنید.
- ✓ بهتر است از نوشیدن آب یا دوغ در وسط غذا خودداری نموده و در پایان غذا یا مدتی پس از آن آب بنوشید.
- ✓ بهتر است میوه جات را دست کم نیم ساعت پس از وعده های غذایی اصلی مصرف نمایید.



## مراقبت های بعد از سکته قلبی

گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: شهرزاد حیدری (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: H۹۷۵۱

سایت اینترنتی: بیمارستان [www.mrhos.mui.ac.ir](http://www.mrhos.mui.ac.ir)

منابع: مراقبتهای پرستاری ICU و CC (محمد

رضا عسگری)

مشاور علمی: آقای دکتر ستار صادقیان