

مقدمه:

خودمراقبتی در MI

تغذیه:

- بعد از گذراندن مرحله حاد سکته قلبی و با اجازه پزشک معالج طی ۱۴ ساعت اول ، رژیم مایعات و سپس با توجه به تحمل شما رژیم قلبی شروع می شود در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید.
- معمولاً وعده های غذایی با حجم کم در دفعات بیشتر بهتر تحمل می شود ، بهتر است در پنج وعده غذای خود را میل نمایید.
- از پرخوری و با عجله خوردن اجتناب کنید و بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید.
- از فعالیت بدنی تا ۱ ساعت بعد از غذا خودداری کنید.
- توصیه اصلی به استفاده از غذای کم نمک و کم چربی می باشد.
- توصیه می شود از غذاهای حاوی مرغ ، ماهی و گوشت تازه بدون چربی ، سبزیجات و میوه جات تازه (بجز نارگیل حاوی چربی مضر می باشد) و نوشیدنی های غیر شیرین استفاده کنید.

- از مصرف غذاهای آماده ، کنسروها ، تن ها ، چای پررنگ ، قهوه و سایر غذاهای سنگین و پرچرب مثل دل ، جگر ، قلوه ، کله پاچه و چربی حیوانی مثل سرشیر ، ماست پر چرب و خامه خودداری کنید.
- مصرف هویج ، سیب ، شوید ، گوجه فرنگی و بادام برای قلب مفید است.
- از روغن مایع بخصوص روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید.
- در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمائید و برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو ، گیاهان معطر، میخک ، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- از انواع سس ها ، ترشی ها ، شوروی ها (خیارشور و گوجه شور) و پنیر محلی استفاده نکنید.
- ماهی غذای جهانی قلب است.

فعالیت بدنی:

- در روزهای اول شما به ۲۴ تا ۴۸ ساعت استراحت کامل در بستر نیاز دارید.
- بسته به وضعیت بالینی و با نظر پزشک در بستر تمرین حرکات دست و پاها را شروع کنید برای

کاهش خطر لخته شدن خون پاها را به آرامی حرکت دهید.

- از فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب کنید.
- پس از تثبیت وضعیت می توانید چندین بار در روز هربار به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه روی صندلی کنار تخت بنشینید و سپس بتدریج ایستادن و راه رفتن را در حد تحمل و نظر پزشک انجام دهید.
- اگر در حین فعالیت ، احساس گیجی ، ضعف ، درد قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی داشتید بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید.
- پس از ترخیص فعالیت را بتدریج از سرگیریید فعالیت شما باید آرام ، آرام و تدریجی باشد.
- پیاده روی یک ورزش مفید می باشد . بعد از استراحت و زمانی که خسته نیستید پیاده روی کنید.
- از ورزش کردن بعد از صرف غذا و در هوای خیلی گرم و سرد ، طوفانی ، هوای آلوده ، رطوبت زیاد ، مه آلود ، ارتفاعات و سربالایی خودداری کنید.
- حین فعالیتهای ورزشی نبض خود را کنترل کنید اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه رسید و دچار بی نظمی شدید ، فعالیت را قطع کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام خمینی (ع)

خودمراقبتی در MI



Edu-Pa-49

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

- فعالیتهایی که فشار زیاد به قلب وارد می کنید مثل زور زدن هنگام اجابت مزاج و کشیدن و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- حدود ۲ هفته پس از سکت قلبی شما باید بتوانید حتی الامکان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روزانه راه بروید.

• کارهای منزل:

- کارهای معمولی خانه مدت کوتاهی بعد از حمله قلبی کم کم شروع شود نه تنها برای شما مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و رفع خستگی و افسردگی می شود.
- در انجام کارها عجله نکنید بخصوص هنگام صبح ، فعالیتها را به آهستگی انجام دهید و کارهای سبک و سنگین را بطور متناوب انجام دهید.

منبع:

کتاب برونر و سوارث- هاریسون ۲۰۱۵