



PM-A4-239-01

▪ هفته ای دو بار ماهی بخورید. ماهی های چرب (قزل آلا، ساردین و ماهی های از این دست) مناسب ترند حداقل ۵ وعده در روز میوه و سبزی بخورید □ از پر خوری شدیداً پرهیز کنید. وعده های غذایی را کم تر از قبل مصرف کنید؛ می توانید تعداد دفعات غذا خوردن را زیاد کنید، اما هر بار غذای کم تری بخورید.

- اگر اضافه وزن دارید، با رژیم غذایی و ورزش وزن خود را کم کنید.
- با عجله و تند غذا نخورید.
- نوشیدن الکل را کنار بگذارید.
- از چای پر رنگ و قهوه به مقدار زیاد استفاده نکنید.

فعالیت های بدنی

- پس از مرخص شدن میتوانید فعالیت های روزمره زندگی خود را انجام دهید؛ اما از انجام کارهای بدنی شدید و سنگین خودداری کنید. خود را خسته نکنید.
- اجسام سنگین بلند نکنید. اگر توان بدنی شما اجازه می دهد، حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. راه رفتن، دویدن آرام، دوچرخه سواری و سایر فعالیت های هوازی، ایده آل هستند. وزنه برداری، کشتی، ورزش های رزمی و ورزش هایی از این دست مناسب نیستند.
- بهتر است در ابتدا به «برنامه های بازتوانی قلب» پیوندید و شروع فعالیت بعد از بیماری را با نظارت پزشکی و برنامه ریزی شده انجام دهید.

بیماری سرخرگ های کرونر شایع ترین بیماری قلبی است که در اثر رسوبات چربی و لخته های خون ایجاد می شود. این بیماری پیشرونده است و اگر شما عادات نادرست و شیوه های غلط زندگی خود را اصلاح نکنید، بیماریتان بدتر خواهد شد و به جایی خواهد رسید که نه دارو و نه جراحی، هیچکدام نمی توانند آسیبی را که به قلبتان رسیده درمان کنند. اما راههایی وجود دارند که با در پیش گرفتن آنها می توانید از آسیب های بیشتر به قلبتان پیشگیری کنید. همه صحبت بر سر این است که شما باید عوامل خطرزای بیماری خود را کم کنید. منظور از عوامل خطرزا، خصیصه ها یا عاداتی هستند که شخص را مستعد بیماری می سازند. بعضی از این عوامل خطرزا غیر قابل تغییر هستند (مثل سن بالا یا سابقه وجود بیماری در خانواده) اما اکثر آنها قابل کنترل هستند (مثل فشار خون بالا، چربی خون بالا و...). توصیه های زیر به شما کمک خواهد کرد تا قلب سالمتری داشته باشید

غذا

- رژیم غذایی شما باید کم نمک و کم چرب باشد.
- مصرف چربی های جامد و حیوانی را کنار بگذارید. می توانید به صورت محدود از روغن های گیاهی و مایع استفاده کنید.
- از غذاهای از پیش آماده، مثل سوسیس، کالباس و انواع کنسروها استفاده نکنید.
- مصرف مواد شیرین و قندهای ساده، آب میوه های صنعتی و انواع نوشابه های گازدار را کاهش دهید.
- مصرف گوشت قرمز را متوقف کنید. به جای آن از گوشت های سفید (مرغ و ماهی) استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

توصیه های ضروری در بیماران مبتلا به بیماری سرخرگ های کرونر (آموزش به بیمار)



تهیه کننده :

مهران حق گو - کارشناس ارشد
پرستاری
بهار ۹۵

ویرایش سوم بهار ۹۸



PM-A4-239-01

- از آب ولرم استفاده کنید. توجه داشته باشید که زیر آب سرد یا داغ قرار نگیرید.
 - زمان هر بار حمام کردن از ۲۰-۱۵ دقیقه تجاوز نکند.
 - بهتر است در ابتدا کسی مواظب شما باشد.
- رابطه جنسی
- میتوانید ۲ تا ۳ هفته بعد از مرخص شدن از بیمارستان فعالیت جنسی را تدریجاً از سر بگیرید. زمان مناسب برای این کار وقتی است که بتوانید یک طبقه پله را بدون درد و تنگی نفس بالا بروید.
 - زمانی را برای این کار انتخاب کنید که از نظر بدنی آرام باشید؛ حدود ۲ ساعت از وعده غذایی تان گذشته باشد؛ محیط آرام و خلوت باشد؛ خسته نبوده و انرژی کافی داشته باشید.
 - در صورتی که در حین ارتباط جنسی دچار درد قفسه سینه می شوید از قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید. (اگر از قرص «سیلدنافیل» [ویاگرا] استفاده می کنید، نباید قرص زیر زبانی مصرف کنید).

منابع:

- ۱- اسملترز س، برندا ج، جانیس ل، کری اچ؛ ترجمه: محمد علیها ز، عاصمی ص، قلب و عروق و خون، پرستاری داخلی و جراحی بروئر و سودارت، جامعه نگر و سالمی، تهران، ۱۳۸۹
- ۲- زبیبی نژاد م، آقای دکتر ... قلب من! اندیشه آور، تهران، ۱۳۸۳
- ۳- عسکری م، سلیمانی م، کتاب جامع مراقبت‌های پرستاری ویژه در بخش‌های ICU، CCU و دیالیز، بشری، تهران، ۱۳۸۹

تایید کننده: دکتر سمیه محبی متخصص قلب و عروق

- از پرداختن به اموراتی که استرس فراوان به دنبال دارند، پرهیز کنید اگر از نظر خلقی و شخصیتی، فردی عصبی و حساس هستید و زود عصبانی می شوید، به روانپزشک مراجعه کنید. ممکن است به قرص‌های آرام‌بخش نیاز داشته باشید
- مسافرت
- مسافرت‌های طولانی مدت باید با مشورت با پزشکتان انجام شود. اگر پزشک اجازه چنین مسافرت‌هایی را به شما داد، هر ۱ تا ۲ ساعت در بین راه توقف کنید، کمی راه بروید و مایعات بنوشید.
 - مسافرت‌های هوایی معمولاً تا چند ماه پس از مرخص شدن از بیمارستان در بیماران قلبی ممنوعیت دارد. در این مورد با پزشکتان مشورت کنید.

مصرف دخانیات

- مصرف هرگونه مواد دُخانی (سیگار، قلیان، پیپ و...) را سریعاً ترک کنید.
 - اگر از اطرفیانان کسی سیگار می‌کشد، از او بخواهید تا خارج از فضای داخل منزل از دخانیات استفاده کند. در صورت عدم توجه، خودتان از آنجا خارج شوید.
 - در هوای کثیف و پر از دود قرار نگیرید. زمانهایی که هوا کثیف است از منزل خارج نشوید. □
- پس از مرخص شدن از بیمارستان حمام کردن منعی ندارد.

- در صورت عدم آمادگی بدنی از مقادیر کم شوع کنید، مثلاً ماشینتان را مقداری دورتر پارک کنید و چند دقیقه راه بروید. بهتر است گروهی ورزش کنید. مقدار مجاز فعالیت در حدی است که در هنگام تمرین کردن بتوانید صحبت کنید یا اصطلاحاً برای حرف زدن نفس کم نیاورید.
- در صورت احساس درد قفسه سینه، تنگی نفس، سر گیجه، تاری دید یا تهوع، بلافاصله تمرین را متوقف و استراحت کنید. اگر علائم ادامه یافت به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کنید. از هرگونه فعالیتی که باعث علائم فوق می‌گردد خودداری کنید.
 - در هوای گرم و شرجی فعالیت نکنید. در این شرایط آب و هوایی یا صبح زود و یا در داخل منزل تمرین کنید.
 - در هوای سرد، لباس مناسب و گرم به تن داشته باشید. از پیاده روی در جهت وزش باد خودداری کنید.
 - در هوای خیلی گرم یا سرد قرار نگیرید.
 - تدریجاً میزان تمرینات بدنی خود را زیاد کنید اما به بدن خود فشار نیاورید.
 - خودتان را با دیگران مقایسه نکنید؛ به یاد داشته باشید آمادگی بدنی افراد مختلف متفاوت است.

عوامل هیجانی

- سعی کنید محیط زندگی شما محیطی آرام و به دور از سر و صدا و تنش و اضطراب باشد. کارهای روزانه را با آرامش و به دور از هرگونه عجله و اضطراب انجام دهید.