



مراقبت های مورد نیاز در بیماران مبتلا به سندرم سینوس بیمار (SSS)

- ✓ فشار خون و مقدار کلسترول خود را کنترل کنید.
- ✓ سبک زندگی خود را تغییر دهید یا داروهای تجویز شده برای فشار خون بالا (هایپرتنشن) و کلسترول بالا را به درستی و منظم استفاده کنید.
- ✓ سیگار نکشید.
- ✓ مصرف الکل را ترک کنید.
- ✓ از مصرف داروهای غیرقانونی خودداری کنید.
- ✓ استرس خود را کنترل کنید. از استرس های غیر ضروری دوری کنید .
- ✓ معاینه بالینی منظم داشته باشید و علائم خود را به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ لیست داروهای مصرفی را همیشه همراه داشته باشید .
- ✓ در صورت داشتن ریتم قلبی فیبریلاسیون دهلیزی با نظارت پزشک برای شما دارو برای پیشگیری از لخته شروع خواهد شد .
- ✓ در صورت شروع داروی ضد لخته از پرستار تان مراقبتها و آموزشهای لازم را دریافت کنید .
- ✓ ضربا ساز رایج ترین درمان برای افرادی که علل قابل برگشت قابل شناسایی ندارد میباشد که جای گره SA گرفته و ضربان قلب را تنظیم میکند.

رژیم غذایی

- یک رژیم غذایی کامل از لحاظ سبزیجات غیر نشاسته ای، میوه، غلات کامل و مقدار متوسطی گوشت ماهی ، گوشت بدون چربی ، مرغ و لبنیات بخورید.
- وزن سالم و طبیعی بدن خود را حفظ کنید. اضافه وزن داشتن ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. از پزشک خود درباره مقدار وزن نرمال خود سوال کنید.

فعالیت بدنی

- ورزش کنید و غذای سالم بخورید. با ورزش کردن منظم یک سبک زندگی سالم از لحاظ قلبی داشته باشید.



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:16PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

➤ اگر ورزش علائم شما را بدتر می‌کند، تا زمانی که با پزشک ملاقات کنید از ورزش کردن خودداری کنید.

نام و نام خانوادگی بیمار:

تاریخ مراجعه بعدی:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا

واحد آموزش سلامت