

## مدد جوی عزیز:

### رعایت نکات ذیل باعث تسریع در بهبودی شما می شود.

۱. دوری از فعالیتهای که سبب درد سینه، تنگی نفس و خستگی می شود. به خاطر داشته باشید که مدت فعالیت چندان مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است. فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید در صورت درد در حین فعالیت آنرا به پزشک مربوطه گزارش نمایید.

۲. از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری کنید.

۳. اضافه وزن می تواند در افراد زیادی عامل تشدید کننده دردهای سینه باشد در صورتی که اضافه وزن از بین رود ممکن است آنژین ضعیف شده یا به طور کلی از بین برود.

۴. عدم استعمال دخانیات و مشروبات الکلی

۵. کنترل فشار خون در ساعات معین روز صبح ناشتا

۶. خوردن غذا در (۳ الی ۴) وعده - رژیم غذایی مناسب

کم نمک - کم چرب - کم کالری

غذا را با عجله نخورید از خوردن غذاهایی که در شما احساس پری معده می نماید پرهیز کنید.

۷. استفاده از یک سر گرمی مطلوب و مناسب بعد از برگشتن به منزل به کارهای ذیل بپردازید از جمله :

• رفتن به سینما

• انجام خرید های جزئی

• پیاده روی مناسب در فضای سبز

• نقاشی

• گلدوزی

۸. روزانه قدم زده و فاصله و زمان این کار را بتدریج افزایش دهید.



۹. بعد از صرف غذا از انجام حرکات ورزشی دوری کنید.



۱۰. از عصبانیت دوری کنید. بیاموزید چگونه بر اعصاب خود مسلط شوید تا بتوانید بیماری خود را بدین وسیله کنترل نمایید. از موقعیت های استرس زا پرهیز کنید.



### انجام اعمالی نظیر :

• دراز کشیدن و شل کردن تمام عضلات  
• تنفس عمیق و به چیزهای خوب فکر کردن به هنگام استرس و فشار روزانه به مدت ۲۰ دقیقه به بیماران توصیه می شود.

۱۱. رانندگی کردن: در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی می کند اجتناب کنید در صورتی که قصد رانندگی طولانی در جاده های خارج شهر را دارید پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده و قدم بزنید و سپس به رانندگی خود ادامه دهید .





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی معاونت امور درمان

مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی  
قلب و عروق سیدالشهداء (ع)



که

بروشور آموزشی شماره: 3

عنوان بروشور: آموزش به بیماران قلبی

منبع: برونر قلب

تاریخ تهیه: بهمن ماه ۱۳۸۸

## بازگشت به سر کار

۴ تا ۶ هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی- نحوه کار و شغل شما برای رفتن به سر کارتان تصمیم گیری می شود .

اگر کار سنگین و پر مخاطره ای دارید باید کار سبکتری را انتخاب کنید .

کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز و فعالیتهای بدن می شود و تطبیق دهنده سلامتی است و باید توجه داشته باشید که از انجام کارهای سنگین و خسته کننده در حدی که باعث احساس ناراحتی در قلب و یا احیانا درد قفسه سینه گردد خودداری کنید.

افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آنژین صدری می شود.

### در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

۱. احساس درد و فشار که با مصرف نیتروگلیسرین زیر زبانی در عرض ۱۵ دقیقه تسکین نیاید.
۲. کوتاه شدن و به شماره افتادن نفس
۳. ضعف- ورم مچ پا
۴. ضربان قلب تند، کند یا نامنظم
۵. احساس طپش قلب در استراحت

۱۲ . حمام کردن : معمولا یک هفته تا ده روز پس از شروع بیماری و کنترل آن با دستور پزشک می توانید حمام نمایید.

بهتر است در حمام یک نفر کنار شما باشد از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث بروز درد قلبی و افزایش کار قلبی می شود و آب گرم باعث بروز حالت ضعف و سر گیجه و شوک می گردد و مدت زمان حمام کردن کوتاه باشد از ۵ تا ۱۰ دقیقه تجاوز نکند.



۱۳ . روابط زنا شویی: زمانی که قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پایین بروید و یا بتوانید یک تا دو کیلو متر راه بروید بدون هیچگونه نگرانی روابط خود را از سر بگیرید نیتروگلیسرین زیر زبانی در دسترس داشته باشید .

