

چقدر فعالیت می کنیم؟

روزانه ۳۰ دقیقه به فعالیت بدنی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام پردازید و این کار را در سه تا ۱۰ دقیقه با فاصله هم می توانید انجام دهید. به صورت روزانه برنامه راه رفتن داشته باشیم. در حین فعالیت جسمی نبض خود را کنترل کنید. از ورزش سنگین مانند وزنه برداری پرهیزید. از هرگونه فعالیتی که نیاز به صرف انرژی ناگهانی دارد خودداری کنید.



بلافاصله بعد از غذا ورزش نکنید.

اگر شاغل هستید ۸-۹ هفته پس از وقوع سکته قلبی می توانید به کار خود برگردید. در ضمن طول مدت کارتان را زیاد نکنید. ۵-۸ هفته پس از سکته قلبی امکان فعالیت جنسی فراهم است؛ طبق دستور پزشک بهتر است قبل از فعالیت جنسی جهت کنترل و پیشگیری از درد قلبی قرص نیترو گلیسرین (قرص های قلبی زیر زبانی) استفاده کنید.

هشدار: در صورت بروز فشار یا درد قفسه

سینه یک عدد از قرص های زیر زبانی نیترو گلیسرین را استفاده کنید اگر پس از ۵ دقیقه از حل شدن قرص در زیر زبانتان بهبود حاصل نشد قرص دوم را بگذارید اگر این بار هم پس از ۵ دقیقه تسکین نیافتید، سومی را هم استفاده کنید و حتما با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید یا در صورت امکان به پزشک مراجعه کنید.

توجه نمایید برای تست تازگی قرص های زیر زبانی اگر آنها را زیر زبان بگذارید باید احساس سوزشی زیر زبانتان کنید.

اگر علائمی مثل تنگی نفس، غش، ضربان قلب تند یا کند و تورم قوزک پا دارید با پزشکتان تماس بگیرید.

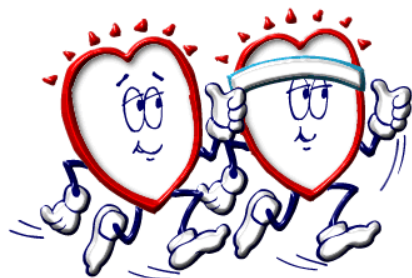


ممکن است پزشک شما از داروهای ضد لخته برای ادامه درمان شما استفاده کند در این صورت باید بدانید که این داروها از ایجاد لخته خون جلوگیری می کنند و بدن شما بیشتر از همیشه مستعد خونریزی است.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

فعالیت در بیماری قلبی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۳

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: B.H.E 96

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

Insta:isa-diabet

به یاد داشته باشید که داروهای تجویز شده توسط پزشک همگی برای شما ضروری است پس خوشترانه یا به سفارش اطرافیانتان داروها را کم، زیاد یا قطع نکنید.

محل سکونت خود را در طبقات همکف و محلات ساکت و بدون سروصدا انتخاب کنید.

فعالیت های تفریحی (پیاده روی؛ گردهمایی های خانوادگی و دوستانه شاد؛ شرکت در مجالس مذهبی دلخواه و انجام کارهای هنری مورد علاقه و باغبانی) در پایین آوردن فشار عصبی شما بسیار کمک کننده است. بدنبال آرامش عصبی شما خواب راحتی نیز خواهید داشت.

از قرار گرفتن در موقعیتهای استرس زا خودداری کنید.

اما به یاد داشته باشید در تمام موارد فوق از هیجان زیاد بپرهیزید.

مشاور علمی: خانم دکتر ناهید زمانی (متخصص قلب و عروق)

منبع: مایرز، دونا. راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ترجمه اعلائی، فاطمه و همکاران. تهران: سالمی: جامه نگر. ۱۳۸۸.

به همین دلیل حتی الامکان تزریقات داخل عضلانی انجام ندهید. در صورت مراجعه به دندانپزشک لازم است او را از مصرف داروی خود مطلع کنید. در صورت نیاز به جراحی (حتی جراحی های کوچک) باید به جراح خود اطلاع دهید. داروهای دیگر نیز پزشک با توجه به نیازتان تجویز می کند که مخصوص شماست و شما نباید آنها را برای دیگران چون برای شما مفید بوده اند توصیه کنید.

