

## مراقبت در منزل بیمار سکته قلبی

### رژیم غذایی در منزل

- ✓ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمائید.
- ✓ غذاها را در وعده‌های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- ✓ مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید.
- ✓ گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
- ✓ از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب نمایید.
- ✓ استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها می‌توانند احتمال بروز حمله‌های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند.
- ✓ مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند.
- ✓ سویا حاوی یک نوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می‌دهد.
- ✓ لوبیا ارزاترین، متداولترین، موثرترین و سالمترین ابزار برای کاهش کلسترول می‌باشد.
- ✓ گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماریهای قلبی می‌شود.
- ✓ فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس غنی از چربیهای اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ چربیهای غیر اشباع مایع مانند : انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... کلسترول مفید خون HDL را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند.
- ✓ دو نوع مهم این چربیها، امگا ۳ در غذاهای دریائی، بخصوص ماهیهای چرب مثل ساردین، قزل آلا و نیز در دانه‌های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می‌شوند و امگا ۶ (در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و...) هستند.
- ✓ گوشتهای ارگانی مانند : جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ ماهی داروی جهانی قلب می‌باشد. از آترواسکلروزیس جلوگیری می‌کند و سطح تری گلیسیرید را پایین می‌آورد و HDL کلسترول خوب را بالامی‌برد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده می‌کنند کمتر دچار بیماریهای قلبی می‌شوند.

### فعالیت در منزل

- ✓ معمولاً "بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای به تدریج ورزشهایی مثل : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- ✓ بسته به شدت انفارکتوس تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می‌شود. پس از آن میتوانید رانندگی را در زمانهای کوتاه شروع کنید.
- ✓ در برنامه ریزی فعالیتهای روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیتهای دوره‌های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.
- ✓ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید.
- ✓ این امر باعث افزایش سطح چربیهای خوب خون (لیپوپروتئینها با دانسیته بالا) کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می‌شود.
- ✓ در صورت بروز درد و احساس سنگینی قفسه سینه، سرگیجه، تعریق ، تپش قلب با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ✓ در صورت درد قفسه سینه ، قرص نیتروگلیسرین که به شکل دانه تسبیح است را زیر زبان قرار دهید و بنشینید و با ۱۱۵ تماس بگیرید و یا از نزدیکان خود درخواست کمک کنید. .

شماره تماس با واحد پرستاری : همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۳ تلفن تماس ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶