

بیمارستان شهید محمد منتظری

باز توانی بعد از حمله قلبی



تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۹/۰۱

کد: MH.BR.PE.CCU.۱۳۸

واحد آموزش به بیمار

باز توانی برنامه ای است مراقبتی ، که باعث افزایش طول عمر و کیفیت زندگی بیمار پس از حمله قلبی می شود.

بایدها و نبایدهای باز توانی:

۱. فعالیت ها:

از فعالیت هایی که سبب درد سینه، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید مدت فعالیت مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

از فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید.

هر روز راه بروید ، مدت و افزایش راه رفتن را تدریج افزایش دهید.

از بالا رفتن بیش از دو پاگرد در پله ها ، بطور پیوسته خودداری کنید بهتر است مدتی استراحت کرده سپس ادامه دهید.

از فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات میشود مانند: وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و... خودداری کنید.

از انجام فعالیتهای ورزشی تا دو ساعت بعد از غذا ، خودداری کنید.

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

نکته: از ورود به هوای مه آلود و شرجی اجتناب شود. هوای خشک بهتر از هوای شرجی است.

۳. در صورت وجود فشار خون بالا جهت درمان به پزشک مراجعه کنید.

۴. هر روز در ساعات معینی وزن و فشار خون خود را کنترل کنید.

۵. در صورتی که افزایش وزن پیدا کردید، حتماً در یک برنامه کاهش وزن شرکت کنید.

۶. دارو ها:

از حتماً داروهای خود را ، به موقع استفاده کنید.

در تمام اوقات قرص زیربانی را به همراه داشته باشید.

از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.

از استرس روحی و فشار عصبی دوری کنید.

۹. رژیم غذایی:

از غذاهای مصرفی شما باید بصورت کم نمک، کم چربی و کم کالری باشد.

توجه توجه

در صورتی که علایم زیر را داشتید به پزشک مراجعه کنید:

۱. احساس فشار زیاد در قفسه سینه که تا ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیربانی رفع نشود.
۲. تنگی نفس
۳. غش یا سنگ کوب
۴. ضربان قلب تند یا کند
۵. تورم در مچ پایا یا لاتر



با آرزوی سلامتی

۱۲. فعالیت جنسی:

* هرگاه بتوانید از پله های دو طبقه بالا روید میتوانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید.

* بهترین وقت فعالیت جنسی خود را در مکانی آشنا که احساس آرامش دارید بعد از خواب شبانه و استراحت (ابتدای صبح) انجام دهید.

* بعد از غذا خوردن تا شروع فعالیت جنسی حداقل یک ساعت فاصله زمانی باشد.

* مصرف قرص زیربانی قبل از تماس جنسی به پیشگیری از درد قفسه سینه کمک می کند.

* در مواقع خستگی، استرس، عصبانیت از فعالیت جنسی خودداری کنید.



* روزی ۳ یا ۴ بار غذا بخورید و از خوردن غذای زیاد در یک وعده و عجله در غذا خوردن بپرهیزید.

* مصرف نوشیدنی های کافئینی مانند نوشابه، بعلت اثری که بر روی فشار خون و ضربان قلب شما دارد باید محدود شود.

* بعد از خوردن غذا حداقل ۳۰ دقیقه استراحت نمایید.

* به برچسب های مواد غذایی موجود در فروشگاهها از نظر میزان چربی و نمک موجود در آنها توجه نمایید.

۱۰. حمام کردن:

* از حمام کردن با آب سرد و گرم خودداری کنید (از آب ولرم استفاده کنید).

* زمان حمام کردن نباید از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر شود.

۱۱. رانندگی کردن:

* یک ماه پس از حمله قلبی میتوانید رانندگی با فواصل کوتاه را شروع کنید.

* اگر قصد رانندگی طولانی را دارید پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده قدم زده و مجدد رانندگی کنید.

* از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری کنید بهترین وسیله برای مسافرت شما قطار می باشد.