



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمان
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوارود

مراقبت از خود در بیمار قلبی

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

۱

برنامه مراقبت از خود

این برنامه فرایندی است که توسط آن بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر را قادر می سازد تا به بالاترین حد سلامتی فیزیکی، روحی روانی، اجتماعی و اقتصادی دست یابند این تعریف بر اساس نظریه سازمان بهداشت جهانی WHO می باشد.

هدف: تطبیق با بیماری، پیشگیری از عوارض بیماری، حفظ سلامتی

□ از فعالیتهای که سبب درد قفسه سینه و تنگی تنفس و خستگی می شود خودداری شود. مدت فعالیت مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است. بین کار و فعالیت به استراحت پردازید.

□ فعالیت خود را به طور تدریجی افزایش دهد. هر روز راه برود، مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهد.

□ از فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات می شود خود داری کند مثل وزنه برداری- بلند کردن اجسام سنگین

۲

از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کند

آموزش بیمار مبتلا به انفارکتوس میوکارد:

۱- به بیمار متذکر می شویم که بهبود انفارکتوس خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت کمتر از ۸-۶ هفته کامل نمی شود.

۲- تعدیل فعالیت بدنی، که باید درباره موارد زیر آموزش داده شود:

۳- از مواجه با هوای سرد و گرمای بی از حد پرهیز ود و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری شود.

۴- مصرف دخانیات و مشروبات الکلی ممنوع است.

- هر چند روز یکبار در ساعات معین مثلاً صبح ناشتا وزن و فشار خون خود را کنترل کند.

- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کم کرده و در یک برنامه کاهش وزن شرکت کند.

۳

❖ توجه ❖

جهت جلوگیری از برگشت بیماری در مبتلایان به حمله یا سکته قلبی و بازگشت به بهترین حالت سلامتی لازم است نکات مذکور مورد توجه بیمار قرار گیرد تا بتواند با فعالیت خود جایگاه طبیعی ممکن را در اجتماع باز یابد.



- ۱۱- رانندگی کردن: از هفته چهارم اجازه رانندگی کردن دارد. در صورتیکه رانندگی سبب خستگی و عصبانیت می شود باید از آن اجتناب کرد.
- ۱۲- فعالیت جنسی: در صورت عدم وجود علائم از هفته ۶-۴ می تواند فعالیت جنسی را شروع کند.
- ۱۳- به بیمار توصیه شده که در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه نماید.
این علائم شامل:
A. احساس فشار یا درد جلو سینه که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف زیر زبانی بر طرف نشود.
B. تنگی نفس
C. غش یا سنکوپ
D. ضربان قلب تند یا کند
E. تورم مچ پا و یا بالاتر

۷- در تمام اوقات قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین به همراه داشته باشد.

۸- از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب شود و به تفریح بپردازد.

۹- رژیم غذایی مناسب به صورت کم نمک، کم چربی و کم کالری می باشد. روزی ۳-۴ وعده غذا بخورد و از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن غذا بپرهیزد.

۱۰- حمام کردن: معمولاً ۱۰-۵ روز پس از شروع بیماری با دستور پزشک می تواند حمام کند. بهتر است یک نفر کنار بیمار باشد. از آب ولرم استفاده شود