

خودمراقبتی در بیماران قلبی

مصرف روزانه و منظم داروها : جهت کنترل بیماری و پیشگیری از عوارض و بهبود وضعیت جسمی شما بسیار مهم است که هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک قطع، کم یا اضافه نکنید. در بیمارانی که آنژیوپلاستی برای آنها انجام شده است مصرف قرص پلاویکس، زیلت یا اسویکس بنابر نظر پزشک معالج تا یک هفته روزی دو بار و سپس روزانه تا یکسال بسیار مهم است. در صورتی که به این دارو حساسیت دارید یا در صورتی که خونریزی فعال مانند زخم معده یا خونریزی مغزی (مثلاً جراحاتی در سر) یا سایر مشکلات انعقادی دارید، نباید این دارو را مصرف کنید و باید حتماً به اطلاع پزشک معالج برسانید تا جازگیزی مناسب تجویز شود. **پلاویکس** باعث می شود سلول های خونی بهم نچسبند در نتیجه از لخته شدن خون روی استنت (لوله ای که باعث باز شدن سرخرگ می شود) جلوگیری می کند. مصرف سایر داروها مثل قرص آسپرین و آتورواستاتین تا پایان عمر باید ادامه یابد.

کاهش سطح کلسترول خون : کاهش سطح کلسترول خون با دریافت داروهایی نظیر استاتین ها و رژیم غذایی کم چربی می تواند در کاهش خطر حمله قلبی بسیار مؤثر باشد. میزان کلسترول بد خون (LDL) را کمتر از ۷۰ نگه دارید و در بیماران بسیار پرخطر حتی توصیه به کاهش کلسترول کمتر از ۵۵ شده است.

کنترل فشارخون : در صورتی که شما مبتلا به پرفشاری خون باشید، رعایت رژیم غذایی و پیاده روی به کنترل آن خیلی کمک می کند. رژیم کم نمک و کم چرب، استفاده بیشتر از گوشت سفید، محدود کردن گوشت قرمز و میوه و سبزیجات بسیار مؤثر است. مصرف داروها، کنترل فشارخون در منزل و در صورتی که فشار خون شما دائم تغییر میکند، مراجعه به پزشک معالج توصیه می شود. فشارخون را کمتر از 130/80 mg حفظ کنید.

کنترل قند خون : اگر به دیابت مبتلا هستید باید کنترل شود. داشتن قندخون بالا در مدت زمان طولانی با پیشرفت بیماریهای قلبی و بسیاری دیگر از بیماریها ارتباط دارد. انجام یک آزمایش ساده بنام HbA1C یا شاخص قند سه ماهه، هر سه ماه یکبار، شما را از میزان قند خونتان آگاه می کند. که طبق نظر انجمن قلب و دیابت آمریکا برای افراد دیابتی باید کمتر از ۷٪ باشد. قندخون ناشتا تا ۱۲۰ و قند دو ساعته تا ۱۵۰ برای افراد دیابتی، کنترل شده محسوب می شود. در افراد غیر دیابتی قند ناشتا زیر ۱۰۰ و دو ساعته زیر ۱۴۰ می باشد.

رعایت رژیم غذایی : مطالعات نشان می دهد یک رژیم غذایی صحیح (کم نمک، کم چرب) باعث افزایش طول عمر می شود. توصیه می شود بیشتر از غذاهای سبک با حجم کم و وعده های بیشتر استفاده شود. بجای سرخ کردن غذا از روش آب پز، بخارپز یا کبابی استفاده شود. جهت جلوگیری از یبوست، میوه و سبزیجات تازه مصرف شود. از مصرف غذاهایی مثل دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس، روغن های حیوانی و کره، مارگارین، کله پاچه خودداری کنید. گوشت قرمز هفته ای دو بار و بیشتر گوشت سفید و ماهی مصرف شود. زرده تخم مرغ ۲ عدد در هفته بیشتر نباشد.

داشتن فعالیت بدنی : ورزش منظم با کنترل فشارخون، کلسترول، قندخون و کاهش وزن می تواند به بهبودی و ارتقاء سلامت قلب شما کمک کند. تا چند روز فعالیت های روزمره را انجام دهید سپس پیاده روی را از زمان کم شروع کنید و بسته به توان قلبی و بدنی، کم کم مدت آن را بیشتر کنید تا به ۳۰ دقیقه در روز برسد، اینکار حداقل ۵ روز در هفته توصیه می شود. * در حدی ورزش کنید که در اواسط آن کمی، ضربان قلب و تنفس شما تندتر شود تا حدی که بتوانید به راحتی صحبت کنید. * در شروع کار می توان ۲ بار در روز به مدت ۱۵ – ۱۰ دقیقه ورزش کرد و پس از مدتی، آن را به یکبار در روز ۴۰ – ۳۰ دقیقه رساند.

* توصیه می شود فعالیت های بیمار در سطح صاف یا هموار انجام شود. پیاده روی در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد ممنوع است. ساعتی از روز که هوا متعادل است را انتخاب کنید، در غیر اینصورت در منزل ورزش کنید.

* از انجام ورزش و فعالیت شدید، ۲-۱ ساعت پس از غذا خوردن اجتناب کنید.

* روزی ۸ لیوان آب بنوشید.

* اگر هنگام ورزش دچار تنگی نفس یا درد سینه یا خستگی شدید حتماً در جای امنی بنشینید.

* در صورت بروز درد سینه یک عدد قرص زیرزبانی مصرف کنید و اگر بهتر نشدید بعد از ۵ دقیقه مجدداً این کار را تکرار کنید. و در صورت عدم بهبودی با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

کنترل وزن: چاقی و اضافه وزن، فشارخون را افزایش داده و خطر بیماری قلبی را بیشتر می کند همچنین خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. در صورت اضافه وزن یا چاقی در مورد کاهش وزن با پزشک خود یا متخصص تغذیه مشورت کنید. کاهش وزن باید با سرعت کم و متعادل باشد و در هفته از ۷۵۰ - ۵۰۰ گرم بیشتر نباشد.

کنترل سرماخوردگی: سرماخوردگی و آنفلوآنزا باعث تشدید علائم قلبی بیمار می شود.

مصرف الکل: در صورت مصرف الکل سعی کنید آن را قطع کنید.

کنترل استرس: شواهد نشان می دهد کنترل استرس در افرادی که بیماری قلبی دارند میزان حمله قلبی را کاهش می دهد، انجام تنفس عمیق، مدیریت زمان و تمرین های آرام سازی در کاهش استرس به شما کمک می کند.

ترک سیگار و دوری از قرارگیری در معرض دود سیگار: ترک سیگار مهمترین قدمی است که در کاهش خطر بیماری قلبی می توانید انجام دهید. مطالعات نشان می دهد افرادی که دچار حمله قلبی شده اند و آنی سیگار را ترک کرده اند خطر حمله مجدد و حتی مرگ را کاهش داده اند. ترک سیگار بطور ناگهانی باعث افزایش خطر در بیمار نمی شود. تشویق و حمایت های روحی، موفقیت در ترک دائمی سیگار را بطور چشمگیری افزایش می دهد.

کار و فعالیت: اغلب افرادی که دچار حمله قلبی شده اند، ۱ الی ۲ هفته بعد از حمله، می توانند به سرکار خود بازگردند، البته مدت زمان نیاز به استراحت بستگی به وضعیت قلب و میزان استرس کار شما دارد. اگر شغل سنگینی دارید ممکن است مجبور شوید تا چندماه از آن دور باشید و یا حتی برای همیشه ترک کنید. برای کسب اطلاع بیشتر در این زمینه با پزشکتان مشورت کنید. البته با مراجعه به مرکز توانبخشی قلب، شانس خود را برای بازگشت به محل کار و به عهده گرفتن وظایف سابقتان امتحان کنید.

برقراری رابطه جنسی: حدود ۲ - ۱ هفته بعد از یک حمله قلبی بیمار میتواند رابطه جنسی داشته باشد توصیه می شود بیمار بعد از صرف غذای سنگین یا مصرف الکل، فعالیت جنسی نداشته باشد و قبل و بعد از عمل جنسی از دوش آب سرد یا گرم اجتناب کند.

به یاد داشته باشیم عدم رعایت موارد فوق بیمار را در معرض مشکلات مجدد قرار می دهد پس این فرمول را به یاد بسپاریم:

یک قلب سالم = (تغذیه سالم) + (وزن متعادل) + (کاهش کلسترول، قند، فشار خون و استرس) + (ورزش) + (ترک سیگار)

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.