

-غذاهای کم نمک و کم چرب استفاده کنید. از مصرف غذاهای پرکالری و پرچگم بپرهیزید.

در هر وعده غذایی، حجم غذایی خود را کم کرده ولی تعداد دفعات غذا خوردن خود را افزایش دهید از مصرف میان وعده بهره ببرید

در وعده های غذایی خود از میوه و سبزیجات و لبنیات استفاده کنید



-از عصبانیت و استرس دوری کنید



یوگا و حضور در طبیعت و ورزش های تن آرامی را فراموش نکنید

-هنگام پیاده روی خلاف جهت باد حرکت نکنید



-اضافه وزن می تواند عامل تشدید درد قفسه سینه باشد، جهت کنترل وزن خود به متخصص تغذیه مراجعه نمایید



-عدم مصرف دخانیات و الکل



سکته قلبی چیست؟ هرگاه به علت وجود لخته یا گرفتگی در مسیر رگهای خونرسان قلب، خونرسانی کامل به سلولهای قلبی مختل شود، سکته قلبی رخ داده



درمان: بسته به وضعیت بیمار از دارو درمانی، آنژیوپلاستی، عمل جراحی قلب باز برای بیمار استفاده میشود.

برای بهبود سریعتر و عدم بروز مشکل نکات زیر را رعایت کنید

-فعالیت بدنی را در حد تحمل شروع کنید. به طور متناوب دوره های فعالیت و استراحت داشته باشید. به محض احساس درد در قفسه سینه فعالیت را متوقف کنید، استراحت کنید

-از مواجهه با هوای سرد و گرم بپرهیزید

خود مراقبتی پس از سکتة قلبی



تهیه کننده: شهره نعمتی پرستار آموزش به بیمار
بیمارستان سیدالشهداء سمیرم



لطفا پس از هر یک ساعت رانندگی به مدت ۵ دقیقه
ماشین را پارک کرده و استراحت کنید.

-یک هفته پس از بهبود میتوانید به حمام
بروید. بهتر است برای بار اول یک نفر کنارتان باشد. از آب
ولرم جهت حمام کردن استفاده نمایید



-چهار هفته پس از بیماری می توانید فعالیت جنسی
خود را آغاز نمایید

- مصرف منظم و به موقع داروها فراموش نشود



جهت بهبود سلامت روان خود، زمانی از روز را صرف
انجام کارهای مورد علاقه خود کنید.

به پارک و سینما بروید با دوستان خود وقت بگذرانید



-بعد از ۴ هفته در صورتی که خسته نمی شوید، درد
قفسه سینه ندارید و بر اعصاب خود مسلط هستید می
توانید رانندگی کنید

