

- در هوای سرد، گرم و مرطوب، آلوده، طوفانی و همچنین در ارتفاعات، ورزش و پیاده روی نکنید.
- هر فعالیتی که با زور زدن همراه باشد مثل: بلند کردن بار سنگین و یا زور زدن به هنگام اجابت مزاج به قلبتان فشار وارد می کند. برای جلوگیری از زور زدن هنگام اجابت مزاج بهتر است از غذاهای پرفیبر مثل: سبزیجات، میوه ها و یا داروهای ملین تجویز شده توسط پزشک استفاده نمائید. بهتر است از توت فرنگی استفاده کنید.
- از حمام بسیار داغ و یا دوش خیلی سرد خودداری کنید.
- یک ماه پس از حمله ی قلبی می توانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید.
- با تغییر در شیوه ی زندگی و رعایت ۹ گام زیر می توانید سلامتی خود را پیشرفت دهید:
- سیگار نکشید.

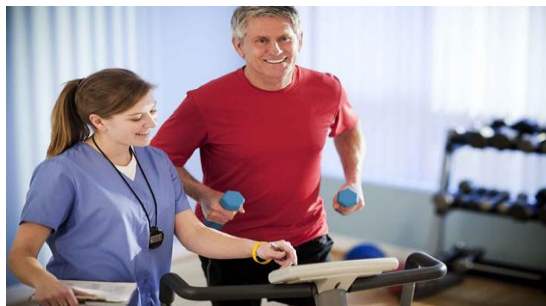


(۳)

پس از حمله قلبی معمولاً یک دوره ی ۶ الی ۸ هفته ای لازم است تا شما بتوانید فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.

شروع فعالیت

- در هنگام صبح فعالیت تان را به آهستگی شروع کنید و برای انجام کارها عجله نکنید.
- در مورد زمان شروع ورزش و نوع آن با پزشک خود مشورت کنید. بطور کلی لازم است بدانید پیاده روی، شنا، آهسته دویدن و دوچرخه سواری برای شما ورزش های مناسبی هستند.



- قبل از شروع و پس از پایان ورزش ۲ الی ۵ دقیقه آهسته راه بروید.
- در صورتیکه به هنگام ورزش دچار تنگی نفس شدید، بلافاصله ورزش را قطع کرده و استراحت کنید.
- کارهای سنگین و سبک را یک درمیان انجام دهید. بین فعالیت های خود فواصلی برای استراحت بگنجانید.
- پس از صرف غذا، ورزش و فعالیت های شدید و ناگهانی انجام ندهید.

(۲)

	<p>یا من اسمه دواء و ذکره شفاء</p>	
--	--	--

بازتوانی بعد از حمله قلبی



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

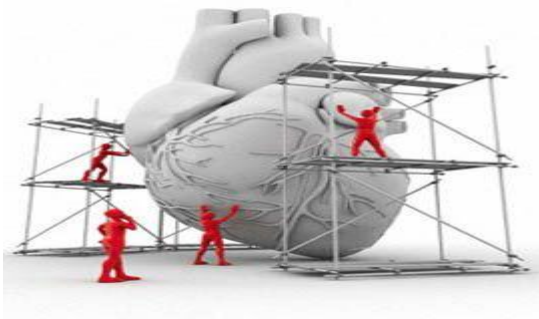
مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

- در صورت تمایل به استفاده از برنامه بازتوانی قلبی ضمن صلاحدید پزشک معالج می توانید به مرکز بازتوانی واقع در بیمارستان شهید مدنی مراجعه نمائید.



(۶)

- شبها خواب کافی داشته باشید.
- اگر مبتلا به بیماری قند هستید، مراقب قند خون خود باشید و با متخصص تغذیه و پزشک خود مشورت کنید.

نکات قابل توجه

- داروهای خود را در ساعت مقرر و به مقدار و روش درست مصرف کنید.
- در تاریخ تعیین شده جهت بررسی وضعیت قلبی به پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت داشتن علائمی مانند: رنگ پریدگی، عرق سرد، تهوع، استفراغ، تنگی نفس، اضطراب، تپش قلب، افزایش و یا کاهش فشارخون، افزایش درجه حرارت و کبودی سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمائید.



(۵)

- فعالیت بدنی خود را تحت نظر پزشک شروع و ادامه دهید.
- سالم بخورید. رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر، کم چرب و کم نمک برای شما توصیه می شود.
- سطح کلسترول خون خود را کنترل کنید. اگر بالاست آنرا تحت کنترل نگه دارید.
- به طور معمول فشار خون خود را کنترل کنید. اگر بالاست آنرا تحت کنترل نگه دارید.
- اگر وزن بالا دارید، لازم است وزن خود را کم کنید.
- زندگی آرامی داشته باشید و استرس را در زندگی خود کنترل کنید.



(۴)