

زندگی پس از سکته قلبی

راهنمای ساده برای بیماران



در این بوکلت می‌خوانید پس از سکته قلبی چه مراقبت‌هایی لازم است و چگونه می‌توان خطر سکته مجدد را کمتر کرد.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

سکته قلبی چیست؟



سکته قلبی زمانی رخ می‌دهد که خون‌رسانی به بخشی از عضله قلب کاهش پیدا کند یا قطع شود. هرچه درمان زودتر انجام شود، آسیب قلب کمتر می‌شود و احتمال بازگشت بیمار به زندگی طبیعی بیشتر خواهد بود.

بعد از ترخیص چه اتفاقی می‌افتد؟



ترخیص از بیمارستان پایان درمان نیست، بلکه شروع مرحله مراقبت جدی‌تر است. در این دوره باید داروها منظم مصرف شوند، ویزیت‌ها ادامه پیدا کنند و سبک زندگی به آرامی اصلاح شود.

داروهای بعد از سکته قلبی



داروها برای پیشگیری از سکته مجدد، کنترل فشار خون، کاهش چربی خون و محافظت از عضله قلب تجویز می‌شوند. قطع خودسرانه داروها، به‌خصوص داروهای ضدپلاکت و داروهای چربی خون، می‌تواند خطرناک باشد.

علائم هشدار را بشناسید



درد یا فشار قفسه سینه، تنگی نفس شدید، تعریق سرد، غش، تپش قلب شدید یا ضعف ناگهانی باید جدی گرفته شود. در صورت بروز این علائم، مراجعه فوری به اورژانس ضروری است.

تغذیه پس از سکته قلبی



مصرف نمک، غذاهای سرخ‌کردنی، فست‌فود، نوشابه و شیرینی باید محدود شود. سبزیجات، میوه، حبوبات، ماهی، روغن زیتون و غلات کامل انتخاب‌های بهتری برای قلب هستند.

فعالیت بدنی و ورزش



بیشتر بیماران می‌توانند پس از نظر پزشک، فعالیت بدنی را به آرامی شروع کنند. پیاده‌روی منظم یکی از بهترین راه‌ها برای بازگشت تدریجی توان بدنی و کاهش اضطراب پس از سکته قلبی است.

بازگشت به زندگی روزمره



بازگشت به کار، رانندگی، سفر و رابطه زناشویی به وضعیت قلب، شدت سکته و نظر پزشک بستگی دارد. بسیاری از بیماران با درمان مناسب می‌توانند دوباره زندگی فعال و باکیفیتی داشته باشند.

پرسش‌های رایج بیماران



آیا دوباره سکته می‌کنم؟ خطر وجود دارد، اما با مصرف منظم دارو و اصلاح سبک زندگی بسیار کمتر می‌شود. آیا ورزش خطرناک است؟ در بیشتر بیماران، ورزش کنترل‌شده مفید است. آیا داروها باید ادامه پیدا کنند؟ تصمیم قطع یا تغییر دارو فقط با پزشک است.

چک لیست بیمار



داروها را منظم مصرف می‌کنم. سیگار نمی‌کشم. فشار خون و چربی خون را پیگیری می‌کنم. تغذیه سالم‌تری دارم. فعالیت بدنی منظم انجام می‌دهم. در صورت علامت هشدار، مراجعه را عقب نمی‌اندازم.

جمع‌بندی



سکته قلبی پایان زندگی فعال نیست. مراقبت درست، مصرف منظم دارو، ترک سیگار، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و پیگیری پزشکی می‌توانند خطر سکته مجدد را کاهش دهند و کیفیت زندگی را بهتر کنند.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

تلفن:

09120365992

آدرس:

تهران، کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک 40،

واحد 15