

## فعالیت

★ تا دو هفته استراحت نسبی در حد انجام کارهای شخصی داشته باشید، سپس فعالیتهای خود را به تدریج افزایش دهید.

★ برنامه پیاده روی را در منزل شروع کنید. به تدریج سرعت و طول مدت آن را افزایش دهید. و از هفته دوم بعد از ترخیص میتوانید در خارج از منزل تا حدی که دچار خستگی نشوید پیاده روی کنید و در صورت بروز تنگی نفس و احساس سنگینی و درد در قفسه سینه فعالیت را متوقف کنید.



★ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از ۷ کیلو گرم به مدت ۶ تا ۸ هفته بعد از ترخیص خودداری کنید.

★ از قرار گرفتن در شرایطی که منجر به بروز عصبانیت و اضطراب در شما میگردد خودداری کنید.

★ برای کارهای خود وقت کافی بگذارید و از عجله کردن پرهیزید.

★ اگر حین فعالیت دچار احساس تپش قلب یا درد شدید، دست از فعالیت بردارید و اگر بعد از ۲ دقیقه بهتر نشدید، آن فعالیت برای شما زود بوده است و باید آن را به روزهای آینده موکول کنید.

★ قبل از فعالیت جسمی زیاد و فعالیت جنسی جهت جلوگیری از درد قفسه سینه می توانید در صورت تجویز از یک قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین استفاده کنید. شروع فعالیت جنسی ۸-۵ هفته بعد

می باشد. داشتن استراحت قبل از فعالیت جنسی و پرهیز از نوشیدن الکل و خوردن غذا.

★ استراحت کوتاه بعد از صرف غذا داشته باشید.

★ از استحمام با آب خیلی گرم و خیلی سرد خودداری کنید، استحمام در حد دوش گرفتن و با آب ولرم باشد.

★ زیاد در معرض هوای خیلی سرد و یا خیلی گرم قرار نگیرید.

## عادات غذایی

✓ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری داشته باشید.



✓ به جای روغنهای حیوانی و روغنهای جامد از روغنهای مایع مثل روغن زیتون، سویا و یا آفتابگردان استفاده کنید.

✓ از مصرف خیار شور، انواع کنسروها، پنیرهای محلی، کشک شور خودداری کنید.

✓ از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

✓ غذایی نظیر کله پاچه، سیرابی، جگر و قلوه و همچنین فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیاد هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.

✓ سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن آن را آب پز، بخار پز یا کبابی کنید.

✓ به جای گوشت قرمز بیشتر از گوشتهای سفید به ویژه از گوشت ماهی استفاده کنید. گوشت قرمز را با سویا مخلوط کنید.

✓ پوست مرغ دارای چربی زیاد است. قبل از پخت آن را کاملاً جدا کنید.

✓ حداکثر در هفته ۲ عدد زرده تخم مرغ استفاده کنید. ✓ از غذاهای آب پز و کبابی به جای سرخ شده استفاده کنید.

✓ وعده های غذایی کم حجم داشته باشید و به صورت سه وعده اصلی و حتی الامکان سه میان وعده باشد.

✓ سبزیجات و میوه جات تازه به اندازه کافی مصرف کنید.

✓ بعد از صرف هر وعده غذایی حدوداً ۱۵ دقیقه استراحت نمایید. سپس کارهای روزانه را آغاز کنید و از انجام فعالیتهای ورزشی بلافاصله پس از غذا خودداری نمایید.

✓ مصرف چای، قهوه، شکلات، کاکائو و نوشابه های کافئین دار را به حداقل برسانید.

## دارو درمانی

❖ همیشه داروهای خود را به همراه داشته باشید.

❖ در صورت مصرف آسپرین بعد از صرف غذا آن را میل نمایید

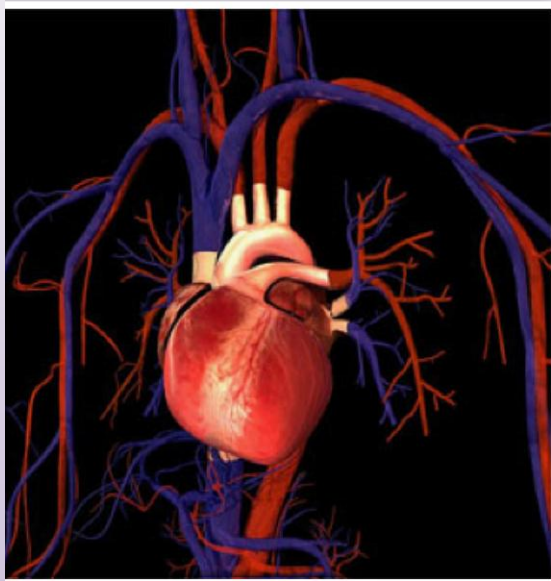


مجمع بیمارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

## توصیه های بعد از ترخیص بیماران قلبی



یک قرص زیر زبانی ( نیتروگلیسرین ) مصرف  
نمایید و ۵ دقیقه منتظر بمانید اگر بعد از ۵ یا ۱۰ دقیقه  
هنوز درد باقی بود یا بدتر شد یک قرص زیر زبانی  
دیگر مصرف نمایید. اگر اثری نداشت به اورژانس  
تلفن بزنید.

### به خاطر داشته باشید:

- ✓ سیگار را ترک نموده و از حضور در مکانهایی که  
دیگران سیگار می کشند، پرهیز کنید.
- ✓ در فواصل زمانی تعیین شده توسط پزشک جهت  
بررسی وضعیت سلامتی به پزشک معالجتان  
مراجعه کنید



- ❖ در صورتیکه برای شما داروهای کاهنده چربی خون  
نظیر لواستاتین ، سیموستاتین و یا آتوروستاتین  
تجویز شده است آن را بعد از غذا و ترجیحاً بعد از  
شام مصرف کنید و همچنین رعایت رژیم کم چرب  
به همراه مصرف این دارو ها الزامی میباشد.
- ❖ در صورت مراجعه به پزشک جهت سایر بیماریها،  
وی را در جریان ابتلا به بیماری قلبی و داروهای  
مصرفی خود قرار دهید.
- ❖ قرص زیر زبانی را در ظروف با جدار تیره رنگ  
نگهداری کنید و هر ۵ ماه یکبار آنها را تعویض  
نمایید.



### در صورت احساس درد یا احساس سنگینی در قفسه

سینه :

- ✓ فعالیت را متوقف کنید ، دراز بکشید و به آرامی  
تنفس عمیق داشته باشید.

درد قفسه سینه

