

- روزانه پیاده روی داشته باشید و به تدریج زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید و در پایان آن روز تعداد ضربان قلب خود را در دقیقه کنترل کرده و یادداشت نمایید
- از انجام فعالیت های ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید
- از فعالیت هایی که نیاز به فشار عضلانی زیاد و آزاد شدن ناگهانی انرژی دارد مانند تعویض چرخ ماشین، هل دادن ماشین، بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید.
- در صورتی که حین فعالیت دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، سرگیجه، ضعف و خستگی اندام ها شدید، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و از قرص زیر زبانی استفاده کنید.
- از ورزش های سنگین چون تنیس، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ژیمناستیک بپرهیزید.
- فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید.
- طبق نظر پزشکان زمانی که شما قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پایین بروید و یا قادر باشید ۱-۲ کیلومتر راه بروید.
- با وجودی که فعالیت جنسی ضربان قلب شما را افزایش میدهد، بدون هیچ نگرانی فعالیت جنسی خود را می توانید از سر بگیرید

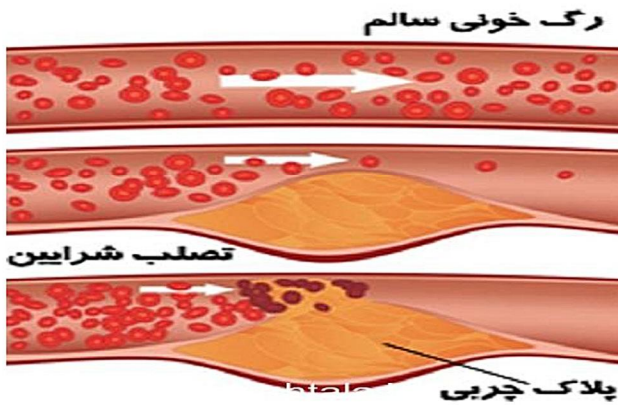
آیا میتوانیم به کارهای قبلی خود ادامه دهیم؟  
 کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز می شود.  
 از انجام کارهای سنگین و خسته کننده که باعث احساس ناراحتی و درد قلبی می شود باید خودداری کنید. افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آنژین صدری میشود. ۶-۲ هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی، نحوه کار و شغل شما برای رفتن به سر کارتان مشخص می شود. اگر کار سنگین و پرمخاطره ای دارید باید کار سبکتری را انتخاب نمایید.

آیا میتوانیم رانندگی کنیم؟

در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی می کند از آن اجتناب کنید. از رانندگی های طولانی و خسته کننده بپرهیزید و در صورت لزوم پس از یک ساعت رانندگی مداوم توقف کرده، چند دقیقه قدم بزنید. و سپس ادامه دهید.



بیمارستان مهرگان  
 MEHRGAN HOSPITAL



## تصلب شرایین قلب

شناخته شده

عنوان	تصلب شرایین
کد پمفلت	NO-BK-143
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	اردیبهشت ماه 1401
پزشک تأیید کننده	

## بیماری تصلب شرایین قلب

- بیماری شریان کرونر ( بیماری عروق تغذیه کننده قلب ) بیماری شریان کرونر قلبی یکی از علل مهم مرگ و میر در جامعه است که علت آن بیشتر به دلیل تصلب شرایین می باشد و با عوامل خطر ساز نیز همراه است: • بالا بودن چربیهای خون
- استعمال دخانیات • بالا بودن فشار خون
  - دیابت
- در مورد داروها چه نکاتی را رعایت کنیم؟
- اگر خوردن دارو را فراموش کردید در زمان بعدی مقدار آن را دوبرابر نکنید.
  - از هر گونه تغییر در مقدار مصرف و یا قطع داروها بپرهیزید. ترکیبات نیتروگلیسرین و نیتروکانتین با عوارض جانبی از قبیل سردرد، تاری دید،
  - و خشکی دهان همراه است و کم کم به آن عادت می کنید.

## رعایت برخی نکات بهبودی شما بیماران عزیز را تسریع می کند:

- مراقبت ها
- از گرما و سرمای شدید و قدم زدن در برابر باد بپرهیزید.
  - فشار خون را در ساعات معینی از روز کنترل کنید (صبح ناشتا)
  - اگر سابقه مصرف دخانیات دارید آن را به طور کلی کنار بگذارید و از همنشینی با افراد سیگاری هم دوری کنید
  - در روزهایی که آلودگی هوا شدید اعلام می شود از منزل خارج نشوید.
  - از عصبانیت و موقعیت های استرس زا بپرهیزید و در مقابل هیجانات و خبرهای مسرت بخش یا نگران کننده خونسردی خود را حفظ کنید. با آب ولرم و در مدت کوتاه (۲۰-۱۵ دقیقه) استحمام کنید
  - شبها زودتر به بستر رفته و فرصت های بیشتری برای استراحت در هفته خود تنظیم کنید.
  - پس از بازگشت از بیمارستان برای برطرف شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی کارها بپردازید مانند رفتن به سینما، تئاتر، انجام خریدهای جزئی،

## رژیم غذایی

- مصرف روزانه ۳-۴ وعده غذایی کم نمک، کم چرب، کم کالری، همراه با آرامش توصیه می شود.
- از مصرف چربیهای حیوانی و مواد کلسترول دار (کره، پنیر چرب، بستنی کرم دار، زرده تخم مرغ، کله پاچه، دل و جگر) پرهیز کنید.
- مواد غذایی پرفیبر؛ انواع سبزیجات، کاهو، خیار، گوجه و ... را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- از پرخوری و با شتاب غذا خوردن بپرهیزید.
- گوشت سفید مانند مرغ و ماهی را جایگزین مصرف گوشت قرمز کنید.
- در پخت و پز به جای سرخ کردن از آب پز کردن و کباب کردن استفاده کنید.
- از گوشت کمتری استفاده کنید و بجای آن از سبزیجاتی مثل کدو، بادمجان، لوبیا، سیب زمینی، میوه و غلات استفاده کنید.
- بعد از غذا با آرامش به استراحت بپردازید.