

**آموزش به بیماران قلبی**

**تاریخ تدوین :30/8/1402**

**تاریخ بازنگری30/8/1403**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد BRAG8**

**برنامه مراقبت از خود**

**این برنامه فرآیندی است که توسط آن بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر را قادر می سازدتابه بالاترین حد سلامتی فیزیکی ،روحی ،روانی ،اجتماعی واقتصادی دست یابند این تعریف براساس نظریه سازمان بهداشت جهانی WHO می باشد .**

**هدف تطبیق با بیماری ،پیشگیری از عوارض بیماری ،حفظ سلامتی**

**آموزش به بیمارمبتلا به انفارکتوس میوکارد :**

**1-به بیمار متذکر می شویم که بهبود انفارکتوس خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت کمتر از 6-8 هفته کامل نمی شود .**

**2-تعدیل فعالیت بدنی ،که باید درباره موارد زیر آموزش داده شود :**

* **از فعالیتهایی که سبب درد قفسه سینه وتنگی نفس وخستگی می شود خودداری شود.مدت فعالیت مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است .بین کار وفعالیت به استراحت بپردازید .**
* **فعالیت خود را به طور تدریجی افزایش دهد .هرروز راه برود مدت وفاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهد .**
* **از فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات می شود خودداری کند مثل وزنه برداری –بلند کردن اجسام سنگین .**
* **از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کند .**

**پزشک تایید کننده**

**توجه**

جهت جلوگیری از برگشت بیماری درمبتلایان به حمله یا سکته قلبی وبازگشت به بهترین حالت سلامتی لازم است نکات مذکور مورد توجه بیمار قرارگیرد تا بتواند با فعالیت خود جایگاه طبیعی ممکن را در اجتماع بازیابد.

11- رانندگی کردن ازهفته چهار اجازه رانندگی کردن دارد،درصورتی که رانندگی سبب خستگی وعصبانیت میشود بایدازآن اجتناب کرد .

-12 فعالیت جنسی :درصورت عدم وجود عارضه ازهفته 4-6 میتواند فعالیت جنسی را شروعکند .

-13 به بیمارتوصیه شده که درصورت وجودعلائم زیر به پزشک مراجعه نماید .این علائم شامل :

\* احساس فشار یا درد جلوسینه که به مدت 15 دقیقه بعد ازمصرف زیر زبانی برطرف نشود .

\* تنگی نفس

\* غش یاسنکوپ

\* ضربان قلب تند یا کند

\* تورم مچ پا و یا بالاتر

3-از مواجهه با هوای سرد وگرمای بیش از حد پرهیز شود واز قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری شود .

4-مصرف دخانیات ومشروبات الکلی ممنوع است .

**5**-هرچند روز یکبار در ساعات معین مثلاصبح ناشتا وزن و فشار خون خود را کنترل کند .

**6**-در صورت افزایش وزن ،وزن خود راکم کرده ودر یک برنامه کاهش وزن شرکت کند .

**7**-در تمام اوقات قرص زیر زبانی نیترو گلیسیرین به همراه داشته باشد .

**8**-از استرس روحی وفشار عصبی اجتناب شود وبه تفریح بپردازد .

**9-**رژیم غذایی مناسب به صورت کم نمک،کم چرب وکم کالری می باشد .روزی 3-4 وعده غذا بخورد واز خوردن غذا زیاد وعجله در خوردن بپرهیزد .

**10**-حمام کردن : معمولا 5-10 روز پس از شروع بیماری با دستور پزشک می تواندحمام کند .بهتراست یک نفر کنار بیمار باشد .از آب ولرم استفاده شود .