



وزارت صحت و پیشگیری از بیماری‌ها، سازمان بهداشت جهانی

مرکز آموزشی، درمانی شهید محمدی بندرعباس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تهیه شده توسط: فروغ مشت زن - پرستار مسئول آموزش به

بیمار

فهرست کتابچه

صفحه	موضوع
۳	مقررات بخش قلب
۳	قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین
۶	رژیم غذایی کم چرب
۸	فشار خون بالا و رژیم کم نمک
۱۲	دیابت و کنترل آن
۱۸	سیگار، مضرات، ترک
۱۹	مراقبت از خود بعد از حمله قلبی
۲۳	استرس و نحوه مقابله با آن
۲۴	بیوست و پیشگیری از آن
۲۵	راهنمای تزریق انسولین

مقررات بخش

- مددجوی گرامی، تا زمانی که به شما اجازه داده نشده است به هیچ وجه از تخت خود خارج نشوید و در صورت داشتن هرگونه مشکلی اعم از درد قفسه سینه درد پشت و بازوها، تنگی نفس، داشتن حالت تهوع و استفراغ و ... و یا نیاز به اجابت مزاج می توانید از زنگی که بالای تخت شما تعبیه شده است استفاده کنید.

در این بخش شما مجاز به استفاده از تلفن همراه نمی باشید، لذا در اولین فرصت تلفن همراه خود را به خانواده بسپارید و قبل از آن حتماً تلفن همراه خود را خاموش کنید.

- آوردن فلاسک چای به خاطر بی خوابی و تأثیرات آن بر قلب ممنوع است.

- زمان ملاقات روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه ساعت ۱۶ لغایت ۱۷ می باشد خواهشمند است جهت رفاه بیماران خود بجز ساعات اعلام شده تشریف نیاورید.

- مدارک بستری قبلی خود، سابقه آنژیوگرافی، اسکن قلب و ... را در اولین فرصت به بخش تحویل نمائید.

قرص زیربانی نیتروگلیسرین؛

این قرص دارویی است که در هنگام درد قلبی استفاده می شود.

درد قلبی معمولاً دارای این خصوصیات است:

درد در قسمت قفسه سینه و یا زیر جناغ که فشارنده و یا سوزشی می باشد و گاهی به پشت، گردن و یا دست چپ انتشار می یابد.

این قرص یک داروی بی خطر است و اعتیاد آور نمی باشد لذا از مصرف مکرر آن، در صورت لزوم، نترسید ولی مصرف بی مورد آن می تواند بوسیله ایجاد فشار خون پائین جریان خون قلب را کاهش داده و وضعیت قلب شما را بدتر کند.

تأثیر این دارو و پیشگیری از عوارض احتمالی آن نکات زیر را به خاطر بسپارید:

۱- همیشه قرص زیرزبانی را همراه داشته باشید.

۲- قرص ها را در ظروف شیشه ای نگهداری کنید زیرا این دارو نسبت به حرارت، نور و هوا حساس بوده و خاصیت خود را از دست می دهد.

۳- درون ظرف حاوی قرص از پنبه استفاده نکنید زیرا می تواند دارو را به خود جذب کند.

۴- این قرص در موقع استفاده یک احساس سوزش یا گزگز ایجاد می کند در غیر اینصورت احتمالاً خاصیت خود را از دست داده است.

۵- بهتر است قرص های نیتروگلیسرین هر ۶-۵ ماه یکبار عوض شوند زیرا به مرور زمان خاصیت خود را از دست می دهد. به تاریخ انقضای دارو توجه داشته باشید.

۶- حتی الامکان هنگام استفاده از این دارو در حالت نشسته و یا خوابیده قرار بگیرید زیرا این دارو باعث پائین افتادن فشار خون می شود که این مسئله در حالت ایستاده بیشتر است.

۷- در صورتی که درد شما پس از مصرف یک قرص تخفیف نیافت قرص های اضافی را می توان ۵ دقیقه دیگر مصرف کرد البته نباید بیشتر از ۳ قرص در مدت ۱۵ دقیقه مصرف شود و اگر با مصرف این تعداد قرص درد شما بهبود نیافت سریعاً به پزشک خود و با نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید.

۸- در صورتی که دهانتان خشک است قبل از مصرف یک جرعه آب بنوشید و اجازه دهید قرص به صورت طبیعی حل شود و آن را قورت ندهید.

۹- تا زمانی که قرص کاملاً حل نشده است آب دهان خود را قورت ندهید.

۱۰- برای احتیاط و پیشگیری از درد قلبی شما می توانید قبل از انجام فعالیت هایی از قبیل ورزش، بالا رفتن از پله و تماس جنسی، یک قرص زیرزبانی مصرف کنید.

۱۱- برخی از افراد با مصرف این دارو دچار و یا احساس پری و سنگینی در سر می شوند که اغلب بعد از چند بار مصرف دارو از بین می رود.

۱۲- این دارو را فقط زمانی که درد قلبی داشتید مصرف کنید.



رژیم غذایی کم چرب:

یکی از عوامل مهمی که در بروز اغلب بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر است افزایش چربی خون است. خوشبختانه این عامل خطر، تا حد زیادی قابل کنترل و پیشگیری است و بهترین راه آن رعایت رژیم غذایی است. بنابراین شما می‌توانید با رعایت نکات زیر از بالا رفتن چربی خود جلوگیری کنید:

- حداقل هفته ای ۲ وعده ماهی میل کنید. ماهی حاوی مقدار زیادی ماده (امگا ۳) است که این ماده در سبزیجات برگ سبز هم دیده می‌شود و باعث کاهش چربی خون می‌شود.

- تا حد امکان از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- گوشت را با درجه حرارت پایین بپزید تا چربی آن جدا شود.
- جهت طبخ غذا از روغن‌های مایع گیاهی مانند زیتون، آفتابگردان، ذرت و ... به میزان کم استفاده کنید.

- روزانه مقداری سیر همراه غذا مصرف کنید.
- بهتر است قبل از نهار، سالاد فصل همراه انواع سبزیجات مصرف نمایید. البته استفاده از سبزی خوردن در کنار غذا نیز برایتان مفید است.

میوه جات و سبزیجات چربی کمی دارند و فاقد کلسترول می‌باشند.

- حداقل ۲ نوبت در روز میوه (در صورت امکان با پوست) استفاده کنید.

- بهتر است از نان هایی که با آرد کامل (سبوس دار) تهیه شده اند مثل سنگک استفاده کنید.
- از تخم مرغ آب پز به جای نیمرو استفاده کنید.(هفته ای ۳-۲ بار)
- از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.
- از مصرف این مواد اجتناب کنید: غذاهای کنسرو شده و آماده مثل کنسرو ماهی، لوبیا، بادمجان ، سوپ های آماده خشک و ... ، انواع سس مثل سس مایونز، سس کچاپ و ...، رب گوجه فرنگی، امحا و احشاء گوسفند (جگر، دل، قلوه، کلیه، پاچه و سیرابی و ...)، فراورده های گوشتی مثل همبرگر، سوسیس و کالباس، چیپس و پفک و بیسکوئیت، ژله، غذای رستوران (مگر اینکه رژیمی باشد)، آب میوه های صنعتی و نوشابه (این مواد چربی ندارند اما می توانند یک منبع قابل توجه کالری باشند و نوعی از چربی خون را افزایش دهند).
- یک عدد گردو می توانید در روز استفاده نمائید.
- از سرخ کردن غذاها بپرهیزید.
- غذاها را به صورت آب پز یا کباب پز استفاده کنید.
- نان یا آرد به گوشت اضافه نکنید زیرا باعث جذب روغن اضافی خواهد شد.
- در مورد گوشت های قرمز سعی کنید قبل از پخت تمام لایه های چربی را جدا کنید.

- بهتر است به جای گوشت قرمز از جانشین های آن مثل حبوبات و سویا استفاده کنید.

- قبل از پخت مرغ، پوست و بال و قسمت های چرب آن را کاملاً جدا کنید.

- زرده تخم مرغ دارای کلسترول زیاد می باشد، در عوض سفیده تخم مرغ کلسترول ندارد و منبع خوبی برای پروتئین می باشد.

- بهتر است مصرف شیرینی جات را محدود نمائید چون شکر موجود در شیرینی در بدن تبدیل به چربی می شود.



فشار خون بالا و رژیم کم نمک:

فشار خون بالا بعنوان بیماری کشنده خاموش نامیده می شود زیرا می تواند سالها بدون علامت بوده و سپس یک سکته مغزی یا حمله قلبی را به دنبال داشته باشد. فشار خون بالا یک عامل خطر برای مشکلات قلبی و مغزی نارسایی کلیوی و صدمات غیر قابل برگشت به چشم است البته نگران نباشید پیشگیری و کنترل فشار خون از

طریق اصلاح شیوه زندگی و رژیم غذایی نقش برجسته ای در پیشگیری از این مشکلات دارد.

فشار خون بالا به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می شود:

فشار خون اولیه که حدود ۹۰ درصد موارد را شامل می شود دلیل خاصی برایش وجود ندارد اگرچه عوامل تغذیه ای نقش بسیار مهمی در ایجاد و تشدید آن دارند.

فشار خون ثانویه معمولاً به دنبال نارسایی کلیوی ، اختلالات غدد درونی و اختلالات عروقی بوجود می آید و باید بیماری اصلی درمان شود.

نکات مهمی که در کنترل فشار خون باید رعایت شود عبارتند از :

(۱) در صورتی که چاق هستید سعی کنید وزن خود را کاهش دهید غالباً با کاهش وزن فشار خون خودبخود پایین خواهد آمد لازم به ذکر است که ۷۰ درصد از افراد چاق دارای فشار خون بالا هستند.

(۲) از مصرف بی رویه نمک خودداری کنید.

- از مصرف غذاهای شور خودداری نموده و نمک مصرفی در طبخ غذا و سر سفره را کاهش دهید.

- با مطالعه برچسب های روی غذاها به میزان نمک موجود در آن پی ببرید.

- از خوردن پنیر چرب، تن ماهی، سوسیس، باقلا سبز ، کرفس خام و لبو که مقدار زیادی ماده معدنی سدیم دارند پرهیزید.

- در مورد پنیر چند ساعت قبل از مصرف آن را در آب قرار دهید تا نمک آن گرفته شود.
- به جای نمک می توانید با تجربه کردن موادی مثل آلبیموی تازه، آب نارنج، گلپر، ادویه و سبزیجات معطر هنوز هم از غذاهای مورد علاقه خود لذت ببرید و مطمئن باشید بعد از مدتی به کمی نمک در غذا عادت خواهید کرد.
- به جای رب، از گوجه فرنگی تازه استفاده کنید.
- از مصرف تخمه، آجیل و تنقلات شور بپرهیزید.
- ۳) حداقل هفته ای ۳ بار و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- ۴) فشار خون خود را در منزل یا درمانگاه ، هفته ای یکبار کنترل کنید.
- ۵) از طریق روشهای تن آرامی و ... از استرس های خود بکاهید.
- ۶) موارد گفته شده در مورد رژیم کم چرب را کاملاً رعایت فرمایید.
- ۷) در برخی افراد در کنار رعایت تمام موارد فوق نیاز به مصرف دارو نیز هست در این صورت داروها را طبق دستور و سر وقت مصرف کنید و هرگز خودسرانه دارو را قطع و یا مقدار آن را کم و زیاد نکنید.
- ۸) در صورت احساس هرگونه نارضایتی از مصرف دارو مثل تاری دید، کم شدن بینایی، سرگیجه و ناراحتی معده، به پزشک خود اطلاع دهید.

۹) در صورت مصرف دارو به علت کاهش فشار خون و احتمال وقوع سرگیجه، هیچ گاه یکباره از حالت درازکش یا خوابیده بلند نشوید بلکه ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس با احتیاط بلند شوید.

۱۰) فشار خون خود را در منزل یا درمانگاه هفته ای یک بار کنترل نمائید.

۱۱) برای ویزیت در زمان تعیین شده به پزشک معالج خود مراجعه فرمائید.



دیابت و کنترل آن:

رابطه تنگاتنگی میان دیابت و بیماری قلبی و عروقی وجود دارد. به طوری که تحقیقات نشان داده دیابت احتمال بروز بیماری های قلبی و عروقی در سنین پایین تر را افزایش می دهد. در یک پژوهش دیده شده که میزان وقوع بیماری عروق قلب در زنان ۲۴-۱۸ ساله مبتلا به دیابت ۴ برابر بیشتر از زنان غیر دیابتی است. کنترل دیابت بر پنج اصل استوار است:

الف) تغذیه صحیح (ب) ورزش (ج) کنترل قند خون (د) دارو درمانی (ه) آموزش در ذیل در رابطه با هر اصل توضیح داده می شود:

الف) تغذیه صحیح

مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شوند که عبارتند از: نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت، لبنیات و چربی ها که مصرف هر یک باید با توجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد پس در مصرف هیچ کدام افراط نکنید.

- حتما" در برنامه غذایی خود از میان وعده استفاده کنید .

- هر روز و در هر وعده مقدار غذای ثابتی میل کنید.

- غذا را همیشه سر ساعت میل کنید تا میزان قند خون بدنتان همیشه در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.

- حتی الامکان از مصرف مواد قندی مثل مربا، عسل، قند، شکر، آب نبات، انواع شربت، شیرینی و نوشیدنی های الکلی و غیر الکلی، ژله و بیسکویت خودداری کنید. زیرا این قندها به سرعت وارد جریان خون می شوند و قند خون را به طور ناگهانی بالا می برند.

- مواد نشاسته ای مثل سیب زمینی، برنج و ماکارونی نیز در بدن به قند تبدیل می شوند ولی سرعت جذب آنها کمتر است بنابراین دیرتر از مواد قندی، قند خون را افزایش می دهند ولی باید متعادل مصرف شوند.

- مصرف زیاد چربی با بیماری های قلبی ارتباط دارد با توجه به اینکه بیماران دیابتی بیشتر از افراد دیگر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی می باشند بهتر است مصرف چربی ها را کم کنید.

- سعی کنید از مواد غذایی که دارای فیبر زیادی هستند بیشتر استفاده کنید ولی تأثیر خوبی در کاهش میزان قند خون دارند و همچنین باعث پر کردن حجم معده می شوند بنابراین پس از مصرف آنها زود احساس سیری می کنید و دیرتر گرسنه می شوید مواد غذایی که دارای فیبر زیاد هستند عبارتند از:

نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان سنگک بربری و نانهای محلی، حبوبات، میوه ها و سبزی ها

- حتی الامکان از مایعات بیشتری در برنامه غذایی خود استفاده نمایید. (حداقل ۸ لیوان آب و یا چای کم رنگ جهت جلوگیری از ایجاد رسوب و تولید سنگ در کلیه ها الزامی است).

مواردی که دارای فیبر کمتری هستند: نان لواش، تافتون، باگت و آب میوه کمتر استفاده شود.

- نمک مصرفی خود را به حداقل برسانید.

ب) ورزش

ورزش فوق العاده در درمان دیابت مؤثر است و موجب کاهش گلوکز (یک نوع قند خون) شده و با افزایش مصرف انسولین، قند خون را کاهش می دهد.. به یاد داشته باشید در زمان های ثابتی در روز ورزش کنید در هوای خیلی سرد و خیلی گرم ورزش نکنید (در این شرایط بهتر است در محیط های سرپسته ورزش کنید) و مراقب علائم کاهش شدید قند خون باشید. (عرق سرد ، لرزش ، ضعف ، گیجی و سردرد)

ج) کنترل قند خون

با توجه به نظر پزشک در طول روز در فواصل مشخص قند خون خود را چک کنید . به این منظور می توانید به آزمایشگاه مراجعه کنید و یا از دستگاههای کنترل قند خون تحت عنوان گلوکومتر استفاده کنید (در مورد لزوم چک قند خون با استفاده از گلوکومتر با پزشک خود مشورت کنید).

***علائم کاهش شدید قند خون عبارتند از:**

احساس ضعف، گیجی، گرسنگی، لرز، عصبی شدن و سردرد خفیف در صورت بروز این علائم در صورتی که در حین انجام ورزش هستید آن را متوقف کرده و یکی از موارد زیر را بخورید: ۶-۵ عدد آبنبات، نصف فنجان آب میوه، ۱ فنجان شیر، ۲-۱ قاشق چایخوری شکر یا عسل.

جهت پیشگیری از این حالت شما باید قبل از فعالیتهای بیش از معمول، مقدار کمی غذا بخورید و در رابطه با مقدار صحیح داروی خود با پزشک مشورت کنید و خودسرانه آن را کم یا زیاد نکنید جهت تعیین برنامه غذایی مناسب می توانید به متخصص تغذیه مراجعه کنید.

(د) دارو درمانی

در جهت کنترل دیابت کاملاً ضروری است که داروهای مصرفی خود (قرص یا انسولین) را به طور کامل و در زمان صحیح مصرف کنید تا مبتلا به کاهش یا افزایش شدید قند خون نشوید. نوع و نام داروی مصرفی، مقدار صحیح آن، زمان مصرف، عوارض جانبی احتمالی، مراقبتها و در صورت لزوم نحوه تزریق انسولین را از کادر درمانی (پزشک یا پرستار) جویا شوید.

(ه) آموزش

همیشه و همه جا به دنبال یادگیری در مورد بیماری خود، نحوه مراقبت از خود و پیشگیری از عوارض داروها و ... باشید. از آنجا که دیابت یک بیماری بلند مدت است

یک سری عوارض خطرناک هم به دنبال دارد و می تواند بر روی تمام اعضاء بدن از جمله قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها و پاها اثر بگذارد از این رو شما باید مراقبت بیشتری از آنها به عمل آورید و طبق نظر پزشک در فواصل زمانی مشخص جهت معاینه و چکاب کل مراجعه کنید.

در اینجا توضیحات مختصری در مورد مراقبت از کلیه ها و پاها داده می شود :

※مراقبت از کلیه ها:

- در صورتی که هر یک از علائم کمر درد، سوزش ادرار، تکرر ادرار، عدم توانایی در رفع ادرار و ادرار کدر و خونی را مشاهده کردید به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

- در طول شبانه روز حداقل ۸ لیوان مایعات مانند آب و چای کم رنگ بنوشید.

- فشار خون خود را مرتب کنترل کنید اگر فشار خون شما بالا بود به پزشک مراجعه کنید فشار خون بالا ممکن است ناشی از صدمات کلیوی باشد که به سرعت شدیدتر می شود.

- اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید.

- آزمایش خون و ادرار یکی از راههایی است که می تواند آسیب کلیه را خیلی زود مشخص کند.

※مراقبت از پاها:

قند خون بالا در دراز مدت می تواند باعث آسیب اعصاب حسی و حرکتی شود و از علائم آن بی حسی در پاها است از طرف دیگر افراد دیابتی معمولاً دارای گردش خون ضعیفی هستند و همین مسئله موجب می شود در صورت ایجاد زخم به آهستگی

زخم آنها ترمیم یابد و یا اصلاً ترمیم نمی یابد همچنین افراد دیابتی از نظر مقابله با عفونت بسیار کم توان هستند با توجه به موارد گفته شده بسیار ضروری است که این افراد بیش از سایرین مراقب بدن خود به خصوص پاها باشند.

بنابراین به موارد زیر توجه کنید:

(۱) حس های معمول را در پاهای خود چک کنید و اگر درد و فشار را احساس نکردید مراقب باشید.

(۲) از پزشک خود بخواهید پاهای شما را معاینه کند.

(۳) پاهای خود را از لحاظ تغییر رنگ، زخم یا بریدگی چک کنید می توانید از یک آئینه جهت دیدن زیر پاها استفاده کنید.

(۴) از کیسه آب گرم یا دوش آب گرم به طور مستقیم روی پاهایتان استفاده نکنید زیرا می تواند باعث سوختگی بدون درک درد شود.

(۵) هرگز پابرهنه راه نروید.

(۶) از کفش مناسب استفاده کنید و قبل از پوشیدن آن را چک کنید تا جسم خارجی نداشته باشد.

(۷) پا و بین انگشتان را بعد از دوش گرفتن خشک کنید.

(۸) ناخن ها را به صورت مستقیم کوتاه کرده و سوهان بکشید.

(۹) برای پوست های خشک پا از یک کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

(۱۰) جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید.

- ۱۱) در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، ورم و ناخن های فرو رفته در گوشت و هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک را آگاه نمایید.
- ۱۲) در صورت پوشیدن کفش جدید مسافت طولانی پیاده روی نکنید.

سیگار، مضرات ترک:

سیگار و دخانیات یکی از علل اصلی بیماری های تنفسی قلبی عروقی، سرطان و بیماری های مهم دیگر است. سیگار باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون و کاهش اکسیژن رسانی به عضله قلب می شود همچنین باعث کاهش چربی مفید و افزایش چربی مضر در بدن می شود. نگران نشوید خبرهای خوشی هم وجود دارد.

اگر مصرف سیگار تان را قطع کنید خطر برای شما بسیار کمتر خواهد شد و بعد از ترک مواد سمی موجود در خون ناپدید می شود بعضی تحقیقات نشان داده اند بعد از قطع سیگار خطر بیماری های عروق قلب ۵۰٪ کاهش می یابد.

پیشنهاداتی برای ترک سیگار:

- زمانی که در بستری بودید سیگار نمی کشیدید چه بهتر این روش خوب را ادامه دهید.
- به محض مرخص شدن از بیمارستان با افرادی که برای ترک سیگار خدمت می کنند همکاری نمایید.
- در بدو شروع متوقف کردن سیگار به این فکر باشید که از ابتدا فردی غیر سیگاری بودید در نتیجه احساس غرور بیشتری خواهید نمود.
- سعی کنید با افرادی که سیگار را ترک نموده اند بیشتر معاشرت کنید.

- نوع دیگر سیگار را هیچ وقت آزمایش نکنید معمولاً به جای اول بر می گردید.
- خوردن غذاهای غنی از کالری را جانشین سیگار ننمایید زیرا وزن زیاد هم از دیگر عوامل خطرزا برای شما است.
- در صورتی که تحمل ترک سیگار برای شما مشکل است می توانید از پزشک خود راهنمایی بگیرید.



***نکات مهم در مراقبت از فرد بعد از ممله قلبی:**

- میزان فعالیت بعد از ترخیص از بیمارستان:
- ۱- در یکی دو روز اول بهتر است استراحت کنید و غیر از مواقع ضروری تحرک زیاد نداشته باشید.
- ۲- بهتر است از خستگی مفرط و ملاقات های مکرر اجتناب کنید در چند روز اول ممکن است احساس افسردگی، خستگی مفرط و پر خوابی نمایند این واکنش طبیعی بدن در برابر بیماری های مهم است بعد از سه تا چهار روز به تدریج قدم زدن را در محوطه حیاط یا در منزل شروع کنید اگر احساس راحتی می کنید می توانید به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید اگر احساس ناراحتی می کنید بهتر است با روند آهسته تر فعالیت خود را افزایش دهید.

۳- بیماران غالباً از بالا رفتن از پله ها احساس ناراحتی می کنند و گاهاً دچار تنگی نفس می شوند در این صورت بهتر است با آهستگی و مکث های مکرر و به تدریج از پله ها بالا روید.

- بازگشت به محیط کار:

- ۸۰٪ از افرادی که حمله قلبی داشته اند به کار اولیه خود بر می گردند و برخی هم باید به دنبال کار تازه ای باشند. بیشتر بیماران قبل از بازگشت به سرکار خود نیاز به ۳-۴ هفته استراحت دارند.
- در صورت نداشتن ناراحتی باید بتوانند بعد از ۱ ماه به کار خود ادامه دهند در مشاغلی که تحرک جسمی نیاز است شاید زمانی حدود ۶ هفته وقت نیاز باشد و در مورد کارهای سنگین ممکن است زمان طولانی تر شود.
- خانم های خانه دار باید کارهای منزل را حداقل در ۲ هفته اول به فرد دیگری محول نمایند و سپس به تدریج فعالیت های خود را در منزل از سر بگیرد.
- هرچند وقت یکبار با پزشک خود ملاقات نمایید فواصل زمانی که باید توسط پزشک معاینه شوید بر حسب وضعیت هر بیمار متفاوت است ولی معمولاً مراجعه به پزشک معالج پس از یک ماه نباید فراموش شود و مرتب باید تحت نظر باشید.

توصیه های غذایی و مراقبت ها :

- رژیم کم چرب و کم نمک را رعایت فرمایید.
- تعداد وعده های غذا را افزایش داده و هر وعده حجم غذای مصرفی را کم کنید.
- از خوردن غذای زیاد و با عجله غذا خوردن خودداری کنید.
- از مصرف نوشیدنی های خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز کنید.
- از مصرف نوشیدنی های الکل دار خودداری کنید.
- داروهای تجویز شده را به اندازه و به موقع مصرف کنید و هیچ گاه مقدار آن را کم یا زیاد و یا قطع نکنید.
- همیشه قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین را همراه داشته باشید.
- موقع استحمام از آب ولرم استفاده کنید و از حمام کردن های طولانی مدت و زیاد سرپا ایستادن در حمام پرهیز کنید.
- در معرض هوای سرد قرار نگیرد.
- زمانی که شما قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پایین بروید و یا بتوانید یک تا دو کیلومتر راه بروید می توانید بدون هیچگونه نگرانی فعالیت جسمی خود را از سر بگیرید در صورت لزوم می توانید برای احتیاط قبل از شروع رابطه جنسی از یک یا دو قرص زیرزبانی استفاده نمایید.

- تا حدود سه هفته بعد از ترک بیمارستان نباید رانندگی کنید و در ابتدا باید از مسافتهای طولانی و پر ترافیک اجتناب کنید و بعد از شش هفته از شروع بیماریتان می توانید با هواپیما مسافرت داشته باشید.

- پیاده روی، ورزش بسیار مفیدی است برای شما با این توصیف که هر روز زمان کمی را به روز قبل اضافه نمائید و حتماً ۱۵ دقیقه قبل و بعد آن نرمش کنید.
- از انجام فعالیت ها و حرکات سنگین مانند بلند کردن وزنه های سنگین و یا هل دادن آنها اجتناب کنید.

- اضطراب و استرس را از زندگی خود دور کنید و به این منظور روش های تن آرامی را فرا بگیرید.

*علائم هشدار دهنده:

- در صورت بروز این علائم سریعاً به پزشک معالج خود و یا اورژانس مراجعه کنید.
- احساس درد در قفسه سینه که با فعالیت تشدید می شود و بیش از چند دقیقه طول می کشد و با مصرف قرص زیربانی نیز بهبود نمی یابد.
- احساس کوتاهی تنفس و یا تنگی نفس به خصوص در شب.
- حالت غش یا افت سطح هوشیاری
- تپش قلب ناگهانی
- تورم در مچ پاها

*استرس و نموه مقابله با آن:

تنش (استرس) قسمتی از زندگی روزانه ما است و در واقع همان واکنش مثبت یا منفی است که در مقابل موقعیت ها نشان می دهدیم تنش های مکرر می تواند خطرات بروز حملات قلبی را افزایش دهد.

راهکارهای زیر شما را یاری می کند تا آرامش یابید:

- مشکلات را آنچنان که هستند پذیرا باشید باید بپذیرید که برخی اوقات شرایط طاقت فرسایی در زندگی پدید می آید که باید تحمل کرد از این رو به جای اینکه بی قراری کنید از خود بپرسید " بهترین کاری که می توانم در این شرایط انجام دهم چیست؟ "

- با دوستانتان درد دل کنید. هیچ قاعده و قانون نیست که شما را ملزم بدارد گره و نوع گرفتاریتان را خودتان یکه و تنها باز کنید. در هر زمان یک کاری را در دست گیرید حجم کار خود را به کارهای کوچکتر تقسیم نمائید و از به انجام رساندن هر کاری لذت ببرید. اهداف واقع بینانه ای برای خود ترتیب دهید اگر بخواهید تمام چیزها عالی باشد به این معنا است که هیچ چیز خوبی وجود ندارد تا حد امکان از مسائل و محیط های تنش زا دوری کنید. هنر " نه " گفتن را بیاموزید.

- زمانی را مخصوص خودتان در نظر بگیرید برای خودتان ارزش قائل شوید و مواقع خاصی را برای سرگرمی و تفریح و بودن با اقوام و دوستان در نظر بگیرید.

- غذای سالم مصرف کنید و مدام ورزش کنید.

- روش های تمدد اعصاب از جمله روش تنفس عمیق با روش متمرکز نمودن بدن را، فرا گرفته و روزانه اجرا کنید.

تنفس عمیق:

از راه بینی نفس عمیق بکشید و به آهستگی تا عدد چهار بشمارید و آن گاه هوا را با شمارش ۴ تا ۱ خارج کنید این عمل را چند بار تکرار کنید.

روش متمرکز نمودن بدن:

روی صندلی بنشینید، چشم ها را بسته دستها روی زانوها و پاها را صاف روی زمین قرار دهید.

سه بار این جمله را تکرار کنید: " پاهای من احساس سنگینی، گرما و راحتی می کنند "

*یبوست و پیشگیری از آن:

مددجوی عزیز لازم است بدانید که یبوست (عدم دفع مدفوع) هم می تواند برای قلب شما مضر باشد.

دلایل یبوست:

(۱) فیبر ناکافی در غذا

(۲) مایعات ناکافی

۳) عدم فعالیت

۴) بعضی داروها

۵) بعضی مشکلات و بیماری های روده ای

۶) تغییراتی در زندگی نظیر حاملگی، افزایش سن و مسافرت

۷) تأخیر در اجابت مزاج. بیشترین این دلایل رژیم دارای فیبر کم و کم تحرکی است.

پیشگیری از یبوست:

رژیم سرشار از فیبر (میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات سیوس دار) داشته باشید.

مایعات زیاد بنوشید و به طور منظم ورزش کنید.

در هنگام احساس دفع، اجابت مزاج را به تأخیر نیندازید در صورت تغییر در عادات

روده ای طولانی مدت (اسهال و یبوست طولانی مدت) به منظور بررسی بیشتر به

پزشک مراجعه کنید.



راهنمای تزریق انسولین:

دیابت یا مرض قند یک بیماری طولانی مدت است که در اثر عدم توانایی بدن در تولید مقدار

کافی انسولین به وجود می آید. انسولین هورمونی است که پانکراس (لوزالمعده) تولید می کند

و سبب ورود قند به داخل سلول ها می شود. همه سلول های ما از قند به عنوان منبع انرژی استفاده می کنند.

۱- به طور کلی باید از قرار دادن انسولین در دماهای خیلی بالا یا پائین خودداری کرد پس نباید اجازه داد انسولین یخ بزند یا در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار بگیرد. توصیه می شود قبل از تزریق انسولین در دمای اتاق قرار بگیرد.

۲- اگر قصد ورزش کردن دارید نباید انسولین را در عضوی که به کمک آن ورزش می کنید تزریق کنید چون جذب انسولین تغییر خواهد کرد.

۳- چهار محل اصلی تزریق عبارتند از: شکم، پشت بازو، جلوی رانها و باسن

۴- محل تزریق انسولین را برای پیشگیری از ایجاد تغییرات موضعی در بافت چربی باید تغییر داد.

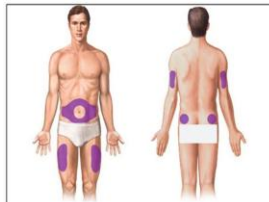
۵- حداقل فاصله تزریق تا محل قبلی باید ۲ سانتی متر باشد.

۶- حداکثر تا ۳-۲ هفته می توان از یک محل استفاده کرد.

۷- می توانید تزریق صبح دارای شکم و تزریق عصر را روی بازو و یا ران ها انجام دهید.

۷- از عضلاتی که کار زیادی انجام می دهند استفاده نکنید.

تزریق انسولین توسط خود بیمار؛



- ۱- دستها را قبل از تزریق با آب و صابون بشویید.
- ۲- پوست محل تزریق را با الکل تمیز کنید و صبر کنید الکل کاملاً خشک شود.
- ۳- اگر از انسولین شیری استفاده می کنید قبل از تزریق ۱۰ مرتبه ویال را در دستتان بغلطانید و حتماً قبل از استفاده سر ویال را با پنبه الکل ضد عفونی کنید.
- ۴- مقدار انسولین مورد نیاز را در سرنگ کشیده.
- ۵- در صورتی که از هر ۲ نوع انسولین شیری و آبکی داشته باشید اول انسولین آبکی در سرنگ کشیده و بعد انسولین شیری.
- ۶- بعد از کشیدن انسولین هوا و حباب داخل سرنگ را خارج کنید.
- ۷- انسولین باید در زیر پوست و در بافت چربی تزریق شود.
- ۸- قسمتی از ناحیه تزریق را بین انگشت شست و نشانه تا ارتفاع پوست در آن ناحیه افزایش یابد
- ۹- در همان محلی که پوست را به طرف بالا کشیده اید سرنگ را به طور عمودی یا ۴۵ درجه تزریق کنید.
- ۱۰- از سرنگ یکبار مصرف فقط یک بار استفاده کنید و آن را درون ظرف پلاستیکی محکم با درب مناسب ببندازید.

