

خود مراقبتی بعد از سکته قلبی (MI)

- ۱- از غذاهای سالم مثل نان سبوس دار استفاده کنید. از مقدار پایین چربی اشباع (کره، پنیر، خامه) ترانس (غذاهای سرخ شده، فرآوری شده، روغن نباتی جامد) استفاده کنید- استفاده از غذاهای آبپز بجای سرخ کردنی
 - ۲- اجتناب از هر گونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس شود
 - ۳- اجتناب از تماس با سرما یا گرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد
 - ۴- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید
 - ۶- قطع سیگار و قرار گیری و تماس با افراد سیگاری اجتناب شود
 - ۷- خودداری از خوردن غذای زیاد و با عجله
 - ۸- انجام فعالیت تفریحی که فشار عصبی را کم میکند، راه رفتن روزانه و افزایش مدت و فاصله راه رفتن طبق دستور پزشک حداقل نیم ساعت در روز و ۵ بار در هفته ورزش کنید
 - ۹- خودداری از ورزش کردن بعد از غذا
 - ۱۰- شرکت در برنامه ورزشی منظم که تا آخر عمر ادامه یابد
 - ۱۱- مصرف منظم داروها
 - ۱۲- علائم درد قفسه سینه که ممکن است به دست و بازوها و فک انتشار یابد را بدانند، ممکن است درد قفسه سینه با تنگی نفس، سبکی سر، حالت تهوع همراه باشد
 - ۱۳- اگر شما دیابت دارید یا مسن هستید ممکن است درد قفسه سینه نداشته باشید و فقط دچار ضعف و بیحالی شوید
 - ۱۴- در صورتیکه درد قفسه سینه با مصرف ۳ عدد پرل زیر زبانی نیترو گلسیرین به فاصله هر ۵ دقیقه بهبود نیافت با ۱۱۵ تماس بگیرید
 - ۱۵- در صورت بالا بودن فشار خون آن را درمان کنید، در صورت که دیابت دارید قند خونتان را کنترل کنید
 - ۱۶- تا ۲ تا ۳ هفته رانندگی نکنید
 - ۱۷- از رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه ها) برای رفع یبوست استفاده کنید
 - ۱۸- از استرس دوری کنید
 - ۱۹- داروها را منظم مصرف کنید و مراجعه منظم به پزشک داشته باشید
 - ۲۰- از قطع خودسرانه داروی خودداری کنید
 - ۲۱- در صورت بروز علائم تنگی نفس کوتاه، غش، ضربان قلب کند یا تند، تورم پا و قوزک پا به پزشک مراجعه کنید
 - ۲۲- توجه به توصیه پزشک مبنی بر انجام روشهای تشخیصی مثل آنژیو گرافی
- دیگر توصیه ها:

خود مراقبتی شروع ادم ریه (آب آوردن ریه) در منزل

- ۱- پیشگیری از ادم ریه آسانتر از درمان آن است، اگر در منزل دچار دیس پنه، افزایش وزن، خستگی، سرفه های ضربه ای، کاهش تحمل فعالیت شدید میزان مصرف فوروزماید خود را دو برابر کنید، در مبل یا تخت بنشینید، پاها را آویزان کنید
 - ۲- علام ادم ریه که شامل تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس، خلط کف آلود صورتی رنگ، تنگی نفس بخصوص در حالت دراز کش، پوست سرد و مرطوب، اضطراب، سرفه های بی اراده و گیجی است را بدانید
 - ۳- داروها بخصوص فوروزماید را حتما به موقع و مرتب استفاده کنید
 - ۴- ادم ریه یک حالت اوژانس است در صورت شروع هر چه سریعتر با ۱۱۵ تماس بگیرید زیرا ادم ریه خیلی سریع پیشرفت میکند
 - ۵- برای پیشگیری از ادم ریه نمک خیار شور مصرف نکنید مایعات کمتری استفاده کنید
 - ۶- جهت یادآوری مصرف داروها از خانواده یا دوستان کمک بگیرید، جهت یادآوری زمان مصرف داروها از یک ساعت زنگدار استفاده کنید از جعبه های قرص هفتگی استفاده کنید
- دیگر توصیه ها:

خود مراقبتی در نارسایی قلبی (CHF)

- ۱- به علائم: تنگی نفس، تنگی نفس شبانه، سرفه هنگام خواب یا فعالیت، افزایش سریع وزن و نفخ یا ناراحتی شکم، اختلال خواب، خستگی، ضعف، تهوع، بی اشتها، کاهش وزن بی دلیل، سبکی سر، گیجی، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی توجه کنید و در صورت بروز به پزشک مراجعه کنید
- ۲- برای ورزش از پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا شروع کنید
- ۳- از ورزش در هوای خیلی گرم یا سرد خودداری کنید، دو ساعت بعد از غذا ورزش نکنید، اطمینان حاصل کنید هنگام ورزش قادر به صحبت کردن هستید در صورت کوتاهی تنفس یا درد و گیجی ورزش را متوقف کنید
- ۴- برچسب مواد غذایی که مصرف میکنید را بخوانید و ماده غذایی را که سدیم و کمتری را دارد را بخريد
- ۵- سدیم در داروهای مثل آنتی اسید، مسهل، شربت ضد سرفه و آرامبخشها موجود است، داروهای بدون نسخه باید با مشورت پزشک استفاده شود
- ۶- جهت طعم دادن به غذا از آلیمو و سرکه استفاده شود، نمکدان سر سفره آورده نشود
- ۷- وزن خود را روزانه در یک زمان مشخص کنترل کنید
- ۸- از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید
- ۹- بطور منظم به پزشک مراجعه و داروها را منظم مصرف کنید
- ۱۰- در صورت افزایش وزن ۱/۹ یا ۱/۴ کیلوگرم یا ۲/۳ در هفته یا کوتاهی تنفس، افزایش تورم پاها، مچ پا یا شکم، سرفه های مقاوم، از بین رفتن اشتها، خستگی شدید، افزایش تعداد بالش های مورد نیاز هنگام خواب با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به پزشک مراجعه کنید

خود مراقبتی در آنژین صدری:

- ۱- در فعالیت منظم روزانه شرکت کنید بطوریکه باعث خستگی، تنگی نفس و در قفسه سینه نشود مثل پیاده روی، شنا
- ۲- از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید
- ۳- از روانشناس و مشاور جهت کاهش استرس کمک بگیرید
- ۴- از مصرف داروهای بدون نسخه

خود مراقبتی در بیماران که سکته مغزی کرده اند

- ۱- توانبخشی بلافاصله بعد از سکته مغزی شروع شود
- ۲- هر ۲-۳ ساعت تغییر وضعیت داده شود و تشک بیمار سفت باشد اما خیلی سفت زیراتخت خواب نرم نمیتواند به جریان خون و لنف کمک کند (در صورت کاهش سطح هوشیاری باید حتما از تشک مواج استفاده کرد)
- ۳- اتاق باید گرم و کم سر و صدا با نور ملایم باشد و استرس و هیجان و استرس های هیجانی به بیمار وارد نشود
- ۴- ورزشهای غیر فعال در محدوده حرکات مفاصل دست و پا به منظور پیشگیری از تغییر شکل اندامها و مفاصل لازم است
- ۵- با قرار دادن بالش زیر زانو و ساق پا میتوان وضعیت صحیح را در مچ و زانو ایجاد کرد و توصیه میشود در هنگام تغییر وضعیت ابتدای دست را از بالا به پایین حمایت کرد و به آرامی بیمار را در وضعیت های مختلف قرار داد