

برنامه مراقبت در منزل بیماری قلبی ایسکمیک (IHD)

شما مبتلا به بیماری قلبی ایسکمیک (IHD) هستید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه‌ین گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می‌باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می‌کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می‌کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می‌توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت‌ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

آشنایی با بیماری قلبی ایسکمیک (IHD)

بیماری قلبی ایسکمیک زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به عضله قلب به دلیل باریک شدن یا مسدود شدن رگ‌ها کاهش پیدا کند. این مشکل می‌تواند باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس، خستگی و گاهی حمله قلبی شود. بعد از ترخیص از بیمارستان، مراقبت‌های خانگی کمک می‌کند قلب بهتر کار کند، از بدتر شدن بیماری جلوگیری شود و کیفیت زندگی بهبود یابد.

۱. تغذیه

- کاهش مصرف نمک و سدیم: نمک زیاد باعث احتباس آب، تورم و فشار روی قلب می‌شود.
- مصرف غذاهای سالم و متعادل: سبزیجات تازه، میوه‌ها، غلات کامل، پروتئین کم‌چرب و لبنیات کم‌چرب به قلب کمک می‌کنند.
- اجتناب از غذاهای پرچرب و فرآوری شده: غذاهای سرخ شده، فست‌فود و شیرینی زیاد فشار روی قلب را افزایش می‌دهند.
- کنترل اندازه وعده‌ها: وعده‌های کوچک و مکرر بهتر از سه وعده سنگین است، زیرا هضم راحت‌تر بوده و فشار روی قلب کاهش می‌یابد.

• مایعات: طبق توصیه پزشک مصرف آب و مایعات را کنترل کنید، به خصوص اگر تورم یا مشکلات کلیوی دارید.

نکته عملی: روزانه برنامه غذایی ساده و کم‌نمک داشته باشید و میزان نمک و چربی را یادداشت کنید.

۲. فعالیت و استراحت

• **استراحت کافی:** خواب شبانه کامل و استراحت در طول روز به قلب کمک می‌کند تا بهتر کار کند.

• **فعالیت سبک و تدریجی:** پیاده‌روی کوتاه، تمرینات سبک کششی یا ورزش‌های آرام که پزشک توصیه کرده است، مفید هستند.

• **جلوگیری از فعالیت‌های سنگین:** بلند کردن اجسام سنگین، دویدن سریع یا فعالیت‌های طاقت‌فرسا تا اجازه پزشک ممنوع است.

• **کنترل استرس و اضطراب:** استرس فشار روی قلب را افزایش می‌دهد. تمرین تنفس عمیق، مدیتیشن یا آرامش ذهن کمک‌کننده است.

• **نکته عملی:** اگر هنگام فعالیت کوتاه احساس درد قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی شدید داشتید، فوراً استراحت کنید و پزشک را مطلع سازید.

۳. داروها

• **ادامه داروهای قلبی:** داروهای قلبی، فشار خون و سایر داروهای قلبی طبق دستور پزشک ادامه یابد.

• **داروهای جدید:** ممکن است داروهایی برای کاهش فشار روی قلب، کنترل کلسترول یا جلوگیری از لخته شدن خون تجویز شود.

• **مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها:** تنها داروهای تجویز شده توسط پزشک مصرف شوند.

• **ثبت دقیق مصرف داروها:** یادداشت ساعت و میزان مصرف دارو و هرگونه عارضه جانبی کمک می‌کند مدیریت دارویی راحت‌تر و دقیق‌تر باشد.

• **نکته عملی:** داروها را با آب کافی و در زمان مشخص مصرف کنید و اگر هر عارضه غیرمعمولی مشاهده شد، سریعاً گزارش دهید.

۴. علائم هشداردهنده

• **۵. در صورت بروز علائم زیر فوراً به بیمارستان / پزشک مراجعه کنید.**

• **درد یا فشار قفسه سینه، تنگی نفس شدید یا ناگهانی:** می‌تواند نشانه مشکل حاد قلبی باشد.

• **تورم غیرمعمول در پاها، مچ‌ها یا شکم:** ممکن است نشان‌دهنده احتباس مایعات باشد.

• **خستگی شدید و ضعف ناگهانی:** قلب قادر به پمپاژ کافی خون نیست.

• **سرگیجه، غش یا تپش قلب شدید:** نیاز به بررسی فوری دارد.

• **افزایش وزن سریع (بیش از نیم تا یک کیلو در روز):** ممکن است نشانه احتباس مایعات باشد.

• **نکته عملی:** هر علامت جدید یا شدید را فوراً گزارش دهید و از خوددرمانی اجتناب کنید.

۶. سوالات متداول

• چه مقدار می‌توانم فعالیت کنم؟

فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه مجاز است. افزایش فعالیت باید تدریجی و با اجازه پزشک باشد.

• چه غذاهایی بهتر است بخورم؟

غذاهای سالم، کم نمک، کم چربی و مغذی برای حفظ سلامت قلب مناسب هستند.

• چگونه داروها را مصرف کنم؟

داروها را طبق دستور پزشک و در زمان مشخص مصرف کنید و هر عارضه غیرمعمولی را گزارش دهید.

• چگونه از بدتر شدن بیماری جلوگیری کنم؟

کنترل وزن، رعایت رژیم غذایی سالم، مصرف به موقع داروها، فعالیت سبک و کنترل استرس کمک می‌کند.

• چه کار کنم اگر درد قفسه سینه یا تنگی نفس دارم؟

فوراً استراحت کرده و اگر درد یا تنگی نفس ادامه داشت که میتواند با علائمی مانند درد تیرکشنده دست چپ و پشت متمایل به چپ بدن باشد و تعریق سرد و بیحالی همراه باشد با کنترل فشار خون در منزل و قرار دادن یک قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین بلافاصله پزشک یا اورژانس را مطلع سازید.

منابع:

- UpToDate. "Ischemic Heart Disease: Post-hospital care." Accessed ۲۰۲۴.
- MedlinePlus. "Heart Disease – Home care and lifestyle after discharge." Updated ۲۰۲۳.
- PubMed Health. "Management of patients with ischemic heart disease at home."
- Fihn SD, et al. *Circulation*, ۲۰۱۲;۱۲۶:۱۴۲۰-۱۴۵۰.