

بازگشت به زندگی عادی بعد از حمله حاد قلبی

تعریف

حمله قلبی عارضه ای است که در نتیجه انسداد کامل یا نسبی رگ های تغذیه کننده عضلات قلب ایجاد می شود و می تواند باعث ناتوانی های بسیار و همچنین مرگ و میر شود. عوامل زمینه ساز اصلی بروز این اختلال، عبارت هستند از: مصرف سیگار، چربی خون بالا، قند خون بالا، فشارخون بالا و کم تحرکی و چاقی. نکات زیر توصیه هایی عمومی است برای شرایط پس از ترخیص بیماران مبتلا به سکته حاد قلبی که رعایت آنها ضروری بوده و به بهبود بیماری کمک خواهد کرد. یادآوری مهم اینکه این نکات جایگزین توصیه های پزشک معالج شما نبوده، در شرایط خاص حتما با پزشک معالج خود مشورت کنید.

درمان دارویی

پس از حمله قلبی، پزشک شما داروهای جدیدی را برای شما تجویز خواهد کرد تا به بهبود و کنترل وضعیت شما کمک کند. دانستن نام داروها، اثرات آنها، زمان و دفعات مصرف داروها، عوارض جانبی احتمالی داروها و اقداماتی که در صورت بروز عوارض جانبی باید انجام دهید، اهمیت بسیار دارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی مناسب، یکی از بهترین روشهای پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی عروقی است. مقدار و نوع غذای مصرفی شما می تواند بر فاکتورهای خطر ساز دیگر مانند کلسترول بالا، فشارخون بالا، قند خون بالا و اضافه وزن تاثیرگذار باشد. بهتر است در رژیم غذایی خود مقدار بیشتری از سبزیجات، میوه، گندم سبوس دار و ماهی استفاده کنید و مصرف شیرینی، نوشیدنی های حاوی شکر و گوشت قرمز را محدود کنید. برای حفظ وزن مناسب، همیشه تناسب بین فعالیت و مقدار غذا را رعایت کنید.

رانندگی

در صورت پایدار بودن علائم، رانندگی با وسایل نقلیه شخصی از دو هفته تا یک ماه بعد از ترخیص مجاز می باشد. رانندگی با وسایل نقلیه عمومی و سنگین بایستی تا حداقل شش هفته بعد از ترخیص به تأخیر بیفتد. درباره امکان رانندگی مجدد با وسایل نقلیه عمومی و ماشین های سنگین، حتما از پزشک خود راهنمایی بخواهید.

بازگشت به کار

بسته به شدت سکته قلبی و درمان صورت گرفته برای آن و نیز کار شما، مدت مرخصی مورد نیاز ممکن است بین دو هفته تا سه ماه باشد که باید از پزشک خود راهنمایی بگیرید.

مسافرت

در بیمارانی که بعد از ترخیص علامتی ندارند و حمله قلبیشان عارضه ی جدی نداشته و نیاز به درمان بیشتری نبوده است، بهتر است حداقل تا یک هفته مسافرت انجام نشود. مسافرت هوایی نیز بهتر است تا دو هفته بعد از حمله ی قلبی به تأخیر بیفتد.

از کار افتادگی

شرایط از کار افتادگی توسط سازمان بیمه گر شما مشخص می شود. به همین خاطر توصیه می شود حتما در این زمینه با سازمان بیمه گر خود تماس بگیرید.

آلودگی هوا

تنفس در هوای آلوده سبب افزایش خطر بروز حوادث قلبی و عروقی می‌شود. در زمان‌هایی که آلودگی هوا در وضعیت خطرناک است، از خارج شدن طولانی مدت از منزل و همچنین از ورزش پرهیز کنید. برای اطلاع از وضعیت آلودگی هوای روزانه شهر تهران به سایت زیر مراجعه کنید.

<http://air.tehran.ir/Default.aspx?tabid=191>

ویزیت های دوره ای

مراجعات منظم در ویزیت‌های بعدی، به پزشک شما کمک می‌کند تا بهتر در جریان وضعیت و بهبود شما باشد. به همین خاطر توصیه می‌شود طبق دستور پزشک خود در زمانهای مشخص شده مراجعه کنید و در هر ویزیت لیست داروهای مصرفی را همراه داشته باشید.

جایگزینی هورمون پس از یائسگی

در خانمهایی که دچار حمله قلبی شده اند، درمان جایگزینی هورمونی که پس از یائسگی برای کاهش علائم ناشی از یائسگی انجام می‌شود، مجاز نیست. به همین خاطر در صورتی که این داروها را از قبل استفاده می‌کرده اید، با متخصص قلب خود و متخصص زنان مشورت کنید.

فعالیت جنسی

مهمترین نگرانی در مورد رابطه جنسی بعد از حمله حاد قلبی، خطر بروز مجدد سکته قلبی و یا مرگ ناگهانی در هنگام رابطه جنسی است. به صورت یک قانون کلی، به مدت یک تا هشت هفته پرهیز از رابطه جنسی توصیه می‌شود و پس از آن معمولاً در بیشتر شرایط، انجام فعالیت‌های جنسی مانند افراد عادی بدون محدودیت و بدون افزایش خطر حوادث قلبی قابل انجام است. زمان دقیق پرهیز از فعالیت‌های جنسی، طبق نظر پزشک شما، به نوع درمان انجام شده برای شما (درمان دارویی، استنت گذاری و یا جراحی قلب) و شدت علائم بستگی دارد. به همین خاطر حتما در این زمینه از پزشک خود راهنمایی بخواهید. همچنین مصرف داروهای محرک جنسی مانند سیلدنافیل ممکن است با بعضی از داروهای قلبی شما مانند ترکیبات نیترات تداخل جدی داشته باشد. به همین خاطر حتما قبل از مصرف هر دوی جدیدی با پزشک قلب خود مشورت کنید.

فعالیت فیزیکی

پس از ترخیص از بیمارستان با توجه به مدت بستری، بهتر است طبق نظر پزشک چند روزی را در منزل بمانید و فعالیت خود را با قدم زدن‌های معمول و روزمره آغاز کنید و سپس به تدریج طی روزهای بعد فعالیت خود را افزایش دهید. حتماً از پزشک خود در مورد زمان شروع ورزش و حداکثر شدت ورزش سوال کنید.

روش های پیشگیری از بارداری

در خانمهایی که دچار سکته حاد قلبی شده اند، مصرف داروهای هورمونی خوراکی برای پیشگیری از بارداری با عوارض قابل توجهی می‌تواند همراه باشد. به این خاطر برای انتخاب روش مناسب پیشگیری از بارداری، با متخصص قلب و متخصص زنان خود مشورت کنید.

واکسیناسیون

توصیه می‌شود همه بیماران قلبی برای جلوگیری از عوارض ابتلا به آنفلوآنزا، سالیانه در اواخر شهریور و اوایل مهرماه واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند. در مورد سایر واکسن‌های مورد نیاز خود با پزشکتان مشورت کنید.

سیگار

اگر بعد از حمله قلبی، هنوز هم سیگار می‌کشید، از پزشک خود برای ترک سیگار راهنمایی بخواهید. اگرچه ترک سیگار سخت است، ولی از مشکلات و عوارض سکته قلبی و مغزی سخت‌تر نیست. اطرافیان خود را نیز به ترک سیگار تشویق کنید.

مصرف الکل

توصیه می‌شود افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند از مصرف آن مطلقاً پرهیز کنند و افرادی که مصرف‌کننده الکل هستند، میزان مصرفشان را با راهنمایی پزشک خود کاهش دهند.

جراحی‌های غیرقلبی و اعمال دندانپزشکی

پس از بروز حمله قلبی و خصوصاً در شرایطی که آنژیوپلاستی و تعبیه استنت برای بیمار انجام شده، لازم است داروهای ضد پلاکت مانند آسپرین و کلوپیدوگرل استفاده شوند. این داروها خطر خونریزی حین جراحی و اقدامات دندانپزشکی را افزایش می‌دهند. با توجه به اورژانس بودن یا نبودن جراحی مورد نظر، نوع درمان انجام شده برای قلب شما و داروهایی که استفاده می‌کنید، محدودیت‌هایی برای اقدامات جراحی برای شما وجود دارد. به این خاطر حتماً پزشک جراح خود یا دندانپزشک را از مشکل قلبی خود آگاه کرده و در صورت نیاز به تغییر در درمان‌های دارویی، حتماً با پزشک متخصص قلب خود مشورت کنید.

بازتوانی قلبی

بازتوانی قلبی یک برنامه جامع زیر نظر افراد آموزش دیده است که به بهبود شما بعد از حمله قلبی کمک می‌کند. این برنامه علاوه بر تمرین‌های ورزشی زیر نظر افراد خبره، شامل مشاوره روانشناسی و کمک به کنترل سایر فاکتورهای خطر بیماریهای قلبی نیز خواهد بود. شرکت در برنامه بازتوانی قلبی به همه افراد بعد از حمله قلبی توصیه می‌شود.

ترجمه و ویرایش: دکتر رضا قنواتی

آخرین به روز رسانی: تابستان ۱۳۹۷