

جمعية التمريض الإسبانية لطب القلب



Asociación Española de Enfermería en Cardiología
AEEC



Grupo de Trabajo
Prevención y Rehabilitación Cardíaca

www.enfermeriaencardiologia.com

نصائح لمرضى القلب بعد التصريح من المستشفى

ويهدف هذا الكتيب أولئك المرضى الذين، هم مثلك، يعانون من مرض القلب وقد تم تصريحهم مؤخرا. حيث يقدم سلسلة من النصائح لأجل العودة إلى الحياة الطبيعية اليومية. في تقرير تصريحك، سوف تجد معلومات عن هذا المرض، وعن العلاج، وعن التوصيات، وخطط الرعاية وكذا عن إعداد جدول زمني لتنفيذها. يُرجى قراءته بعناية وإذا كانت لديك شكوك، المرجو استشارة الفريق المهني الذي يعمل على رعايتك.

فريق العمل المختص بالوقاية
و
إعادة تأهيل القلب

فريق العمل المختص بالوقاية و إعادة تأهيل القلب

كيفية التعامل مع آلام الذبحة الصدرية

- إذا شعرت بألم أو إزعاج في الصدر في أي وقت:
- توقف عن النشاط الذي كنت تقوم به ، وحاول أن تتمدد أو تجلس.
- استرخي، ثم تنفس بعمق، و ضع حبة النتروغليسرين تحت لسانك محاولا عدم ابتلاع الريق (الجرعة الأولى).
- انتظر 8 إلى 10 دقائق وإذا لم يتوقف الألم، قم بوضع قرص آخر (جرعة ثانية).
- إذا لم يتوقف الألم بعد 8 أو 10 دقائق أخرى، عليك بالحصول على الجرعة الثالثة والاتصال بالرقمين 112 أو 061 وطلب عناية طبية عاجلة.
- تذكر أنه لا يجب أن تأخذ جرعتين في نفس الوقت، لأن هذا قد يؤدي إلى خفض ضغط الدم فجأة.
- إذا كانت آلام الذبحة الصدرية تتكرر باستمرار، يجب إعلام طبيبك.

جمعيات ومجموعات الدعم

كما ينصح بالإنخراط في جمعيات مرضى القلب، فهناك مجموعات للمساعدة الذاتية تعمل على دعمك و كذا عائلتك للتغلب على المرض ومواصلة الرعاية بشكل

برامج الوقاية وإعادة تأهيل القلب

في بعض المستشفيات، تتوفر مصلحة طب القلب على وحدة الوقاية وإعادة تأهيل القلب، و التي تقدم برامج لمساعدتك للتعرف أكثر على مرضك، و مراقبة نتائجه و ضمان جودة حياة أفضل. ففي هذه البرامج يتم معالجة عدة قضايا كالنشاط البدني، والسيطرة على عوامل المخاطر، والعوامل النفسية والمساعدة على إعادة الاندماج الاجتماعي والمهني. فهناك بوحدة الوقاية يوجد فريق فني قائم على تقديم الدعم الذي تحتاجه.

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA EN CARDIOLOGÍA
AEEC

فريق العمل المختص بالوقاية

المرض

يمكن لأزمات القلب أن تنتج عن مشاكل في تشريح القلب (العضلات، و الصمامات...)، وكذا اضطرابات في نظام التوصيل الكهربائي (عدم انتظام ضربات القلب...)، أو التشوهات الخلقية، رغم أن السبب الأكثر شيوعا هو ضعف الدورة الدموية في الشرايين التي تغذي القلب (الشرايين التاجية).

عوامل المخاطر

هناك سلسلة من العوامل التي تساعد على تطور الأمراض المتعلقة بالدورة الدموية، وهي ما يسمى بعوامل المخاطر القلبية الوعائية. بعض هذه العوامل، مثل العمر أو الجنس أو التاريخ الأسري ليست للتعديل. في حين أن هناك عوامل أخرى، يمكن تعديلها، نذكر على سبيل المثال السمنة وقلة النشاط البدني وارتفاع ضغط الدم وداء السكري وعادات التدخين والكحول، الإفراط في تناول الدهون، وكذا الإضطرابات النفسية (التوتر و القلق).

النشاط الجنسي

يمكن استئناف العلاقات الجنسية ابتداء من أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد التصريح، طالما أنه ليس لديك أي أعراض. و ينصح بالبدئ ببطء للحصول على أفضل تكييف للقلب. لا يجب عليك أبدا ممارسة الجنس بعد الأكل، أو بعد المجهود البدني، أو أي إثارة قوية، يجب الإنتظار ما لا يقل عن ثلاث ساعات في هذه الحالات. إذا حدث ألم في الصدر، يجب التوقف عن الجماع و اتباع نصائح التعامل مع الألم الصدري الذبحي. يجب أن لا تؤخذ بعض الأدوية كالفياجرا و ليفيرا و سياليس إلخ، إلا بوصفة طبية من طبيب القلب.

النشاط الفيزيائي

إن أداء النشاط البدني بانتظام يساعد على التحكم في عوامل المخاطر وتحسين جودة الحياة. فمن المهم أن تمشي بخطى تسمح لك التكلم بدون صعوبة، و لا داعي للعجلة. إبدأ بالمشي تدريجيا إلى غاية ساعة واحدة يومية خلال 5 أيام في الأسبوع. قم بتجنب المنحدرات في البداية، و ارتدي الملابس المريحة ثم اشرب السوائل لتفادي الجفاف. كما ينصح أيضا القيام بأنشطة أخرى مثل ركوب الدراجات أو السباحة.

تجنب دائما ممارسة التمارين العنيفة أو التنافسية، وأيضا رفع أو دفع الأوزان الثقيلة، والتعرض لدرجات حرارة قصوى، و المشي بعد الغداء أو عندما يكون لديك أعراض الدوخة أو الألم أو التعب.

استئناف العمل والنشاطات اليومية

إن الاستماع باشطة الحيات اليومية يجب أن يتم تدريجيا وتحت إشراف طبي. ف يجب الانتباه إلى دقات قلبك و تحديد عوارض مثل الدوخة والتعب وعدم الإرتياح أمام أي مجهود. وتذكر أنك لست معاقا ويمكنك الإلتحاق بعملك المعتاد بعد انقضاء مدة شهرين، و يعتمد ذلك دائما على خصائص وتطور حالتك المرضية.

بخصوص قيادة السيارات

بإمكانك قيادة السيارة، سواء كانت خاصة أو تجارية، و ذلك في حدود المدة التي تحددها الإدارة العامة للمرور لكل حالة من حالات المرض القلبي الوعائي. و في حالة الرحلات الطويلة، يُرجى استشارة فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك شكوك.

نصائح أخرى

- تناول دائما الدواء الخاص بك.
- احمل معك دائما نسخة من تقريرك الطبي.
- إذا زُرِع لك جهاز تنظيم ضربات القلب أو جهاز تقويم رجفان القلب (ت.ر.ق)، يُرجى حمل بطاقة الجهاز دائما معك و قم بتجنب التعرض للحقول الكهرومغناطيسية.
- إذا كان عليك الخضوع لأي تدخل جراحي، بما في ذلك زيارة طبيب الأسنان، خذ معك صورة من تقريرك الطبي للإدلاء به، وخاصة إذا كنت تحمل صمامات، أو أجهزة أو كنت تأخذ مضادات لتخثر الدم أو مضادات للصفائح.

التغذية

تعتبر التغذية أساسية للسيطرة على عوامل المخاطر، لذا ننصح باتباع حمية البحر الأبيض المتوسط:

- تجنب الوجبات الثقيلة، وتناول من 4 إلى 5 وجبات يوميا.
- تناول كمية جد قليلة من الملح، خاصة إذا كنت تعاني ارتفاع ضغط الدم أو لديك قصور في القلب.
- و قم بتبديل الوجبات بالأعشاب أو التوابل.
- تناول السمك الأبيض والأزرق من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.
- تناول لحم الدجاج أو الديك الرومي أو الأرانب لمدة 3 إلى 4 مرات في الأسبوع، أما لحم الخنزير أو لحم البقر فمرة إلى مرتين في الأسبوع.
- تأكل الفواكه والخضروات يوميا، وكذلك البقوليات مرتين في الأسبوع.
- يمكنك تناول الأرز والمعكرونة والتباطا و/ أو الخبز يوميا، أما إذا كنت مصاب بالسكري أو السمنة، فمرة واحدة في الأسبوع.
- الألبان (الحليب، الزبادي، الجبن) يجب أن تكون دائما خالية من الدسم، ويمكن تناول وجبتين إلى ثلاث وجبات يوميا.
- المكسرات فهي صحية للقلب، ولكنها على نسبة عالية من السعرات الحرارية والملح. تجنب النقانق والأحشاء وكذا المعجنات الصناعية و المقبلات المملحة.

