

www.sonderborgkommune.dk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk

چه مراقبت‌هایی باید انجام دهیم؟

اگر دچار بیماری قلبی شده اید بسیار مهم است که بیشتر مراقب خودتان باشید. این نکته نیز حائز اهمیت است که همه علائم و نشانه‌های بیماری خود را جدی بگیرید و برای سلامتی و تندرستی خود تلاش کنید.

اگر علائم بیماری قلبی را در خود مشاهده میکنید حتماً به پزشک مراجعه کنید. بیمار قلبی به کمک داروهای مناسب نه تنها میتواند زندگی طولانی داشته باشد بلکه می‌تواند از پیشرفت بیماری نیز جلوگیری نماید.

زمانیکه تغییراتی را در بیماری خود حس کردید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

با پزشک خود همکاری کنید. بسیار مهم است بطور منظم به منظور کنترل وضعیت و بیماری خود به پزشک مراجعه کنید.

با همکاری نزدیک با پزشکتان و دریافت مشاوره‌های مفید و سودمند، درمان مطلوب برای بیماری شما انجام میگردد.



داروهای تجویز شده توسط پزشک

به خاطر داشته باشید که مصرف داروهای توصیه شده توسط پزشک معالج بسیار حائز اهمیت است. همچنین لازم است که علائم فشار خون بالا را نیز بخوبی بشناسید.

خانواده

با خانواده خود صحبت کنید زیرا کمک و پشتیبانی از ناحیه آنان مهمترین و برترین عامل موثر بر بیماری شماسست. همه خانواده بایستی سبک زندگی و تغذیه خود را تغییر دهند.

شرایط برای ایجاد تغییرات در شیوه زندگی شما فراهم است , اگر:

اهداف کوتاه مدت برای خود تعیین کنید.

همکاری مفید با پزشک خود داشته باشید و همچنین از خانواده و اطرافیان خود درخواست کمک کنید.



ترک دخانیات

از مصرف دخانیات پرهیز کنید. مصرف دخانیات بزرگترین عامل برای پیشرفت بیماری قلبی میباشد. برای ترک سیگار می توانید از دوره هایی که به همین منظور فراهم شده کمک بگیرید.

تغذیه سالم

تغذیه متعادل و متنوع داشته باشید و آنرا به 3 وعده اصلی و 3 میان وعده تقسیم کنید.

سبزیجات و در صورت تمایل 2 تا 3 عدد میوه در روز میل کنید.

مواد غذایی با فیبر بالا مانند سبزیجات و نان سبوسدار و حبوبات و بنشن مصرف کنید.

مواد غذایی کم چرب مصرف کنید و چربیهای قابل رویت رو جدا کنید و میزان مصرف کره و روغن رو به حداقل برسانید.

مواد غذایی فاقد شکر مصرف کنید و از انواع آبمیوه و نوشابه های حاوی شکر پرهیز کنید.

مصرف نمک را به حداقل برسانید.

وزن نرمال را حفظ کنید . اضافه وزن میتواند باعث فشار خون و بیماری قلبی شود.



ورزش روزانه

ورزش روزانه نه تنها باعث کاهش خطر بیماری قلبی میشود بلکه سبب افزایش انرژی و تندرستی میگردد. فعالیت فیزیکی باید تدریجا به نیم ساعت در روز افزایش یابد. این فعالیت لزوما نباید یک فرم معین از ورزش باشد. شما حتی میتوانید زمان ورزش خود را به دفعات متعدد و کوتاه مدت تغییر دهید.

پیاده روی، باغبانی، بالا رفتن از پله ها، دوچرخه سواری نمونه هایی از فعالیت هایی هستند که شما می توانید روزانه انجام دهید. بسیار مهم است که این فعالیت و ورزش روزانه به بخش ثابتی در زندگی روزانه شما تبدیل شود.



چگونه میتوانیم با بیماری قلبی زندگی کنیم؟

بیماری قلبی غالباً جزء بیماریهای حاد میباشد. بیمار قلبی اغلب با نگرانی و تردید زندگی میکند، بهمین دلیل اطرافیان بیمار بایستی همیشه مراقب علائم تشدید بیماری باشند که این میتواند شرایط استرس زایی را بهمراه داشته باشد.

اطلاعات کافی درباره علائم و نشانه های بیماری میتواند به کاهش نگرانیها و استرسها کمک کند.

معمولاً پس از اینکه شخص به بیماری قلبی دچار میشود میتواند احساس کند که تواناییش با گذشته متفاوت است. بنابراین شخص مجبور به بازنگری در شیوه زندگی خود و همچنین مدیریت صحیح روابط خود با خانواده و کارش میباشد.

کاملاً طبیعی است که در چنین شرایطی ناگهان انسان احساس میکند که قادر به هدایت و اداره همه امور نمیشود.

عوامل متعددی مانند رژیم غذایی، مصرف دخانیات، فشار روحی، فشار خون، اضافه وزن، بیماری قند و میزان تحرک و ورزش روزانه بر بیماری تاثیر گذارند.

همچنین مصرف دارویی که پزشک برای شما تجویز کرده است نیز بسیار حائز اهمیت است.



بیماری قلبی چیست؟

بیماری قلبی اغلب گرفتگی و یا تنگی عروق قلب میباشد. تنگی رگهای قلب باعث درد در ناحیه قلب و ایجاد لخته خون و مرگهای ناگهانی میشود.

علامت بیماری قلبی اغلب در پی فعالیت سخت فیزیکی و یا در فضای سرد ظاهر میشود. این علامت اغلب شامل تنگی نفس، ضریان قلب و فشار و درد در ناحیه سینه به همراه آن به بازوی سمت چپ میباشد. ورم در ناحیه پاها نیز میتواند از علامت بیماری قلبی باشد.



زندگی با بیماری قلبی

Farsi (Hjertesygdom)

