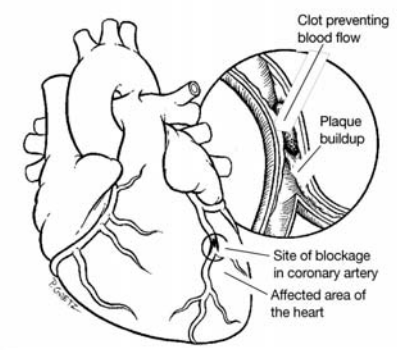


چگونه من می توانم بعد از یک حمله قلبی بهبود یابم ؟

خبرهای خوبی در مورد افراد دچار حمله قلبی وجود دارد . دست کم اینکه شما بزودی می توانید اکثر کارهایی را که قبلا انجام می دادید را دوباره انجام دهید .



هم اکنون زمان مناسبی برای ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی میباشد . بیماری قلبی می تواند بدتر شود مگر اینکه شما اقداماتی را جهت نگه داشتن قلب در وضعیت مطلوب انجام بدهید.

بروز نگرانی زیاد پس از یک حمله قلبی، امری شایع می باشد . احساس بهبودی ونیز بهتر شدن، زمان زیادی می طلبد . این امر به رعایت توصیه های پزشک و حفظ قلب در یک حالت سالم بستگی دارد . هنوز ممکن است شما فرصت زیادی را برای لذت بردن از یک زندگی فعال داشته باشید.

آیا احساسات من طبیعی می باشند؟

بسیاری از افراد پس از یک حمله قلبی ، احساس بدی دارند . این احساسات طبیعی بوده و درک آنها ساده می باشد . این احساسات را در خودتان نگه ندارید و آنها را با کسی در میان بگذارید .

ترس از :

- مرگ.
- درد قفسه سینه.
- عدم توانایی برقراری رابطه جنسی.
- عدم توانایی انجام کار.

ناراحتی از :

- آنچه که برای شما رخ داده است .

- افسردگی .

در جمع خانواده و دوستان:

- ناراحتی از اینکه شما دیگر مانند گذشته نمی باشید.

- ناراحتی از اینکه ممکن است سایرین فکر کنند که شما ضعیف هستید.

خانواده من چه احساسی دارند ؟

ممکن است نزدیکان شما، احساساتی در مورد شما داشته باشند . بجای داشتن احساسات بد شما باید با آنها صحبت کنید .

اعضای خانواده شما ممکن است :

- از دیدن شما در بیمارستان دچار ترس گردند .

- ناراحت شوند از این که حمله قلبی شما در موقعیت بدی رخ داده است.

- احساس گناه کنند که آنها باعث این امر شده اند، حتی اگر بدانند که درست فکر نمی کنند .

چه تغییراتی را من می توانم انجام دهم ؟

- از دیگران جهت ترک سیگار کمک بگیرید .

- پر فشاری خون را کنترل کنید .

- از غذاهای سالم حاوی مقادیر پائینی از چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و نمک استفاده کنید .

- فعالیت های منظم جسمانی را انجام دهید .

- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید .

- داروهای خود را درست بر اساس دستور پزشک مصرف کنید .

در مورد رابطه جنسی چطور ؟

- ابتدا با پزشک خود مشورت کنید ، اما بدانید که شما مشابه گذشته می توانید رابطه جنسی داشته باشید و زمانی میتوانید این کار را انجام دهید که بتوانید براحتی راه بروید.
- اگر در هنگام رابطه جنسی دچار درد قفسه سینه می شوید، یا انگیزه خود را از دست داده اید یا در مورد داشتن رابطه جنسی نگرانی دارید ، با پزشک خود مشورت نمایید .

چه زمانی من می توانم به سر کارخودم برگردم ؟

- اکثر افراد بین ۲ هفته تا ۳ ماه می توانند به سر کارخودشان برگردند .
- ممکن است پزشک شما تستهایی را انجام دهد تا مشخص کند که کدامیک از کارهایی را که قبلا انجام می داده اید را در حال حاضر هم می توانید انجام دهید .
- برخی از افراد جهت حفظ سلامت قلبی خود شغل خودشان را عوض می کنند .
- از پزشک خود در مورد بازتوانی قلبی سوال نمایید.

چگونه من می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

آیا من می توانم ورزش کنم ؟

اگر من همچنان افسرده بمانم، چه کاری باید انجام بدهم ؟