

بعد النوبة القلبية

التي يصفها لك طبيبك، إذا كنت تحمل دعامّة (تشبه "زنبركاً" لفتح الشرايين)، يجب عليك تناول علاج مزدوج مضاد للتجلط لمدة عام (عادة الأسبرين مع كلوبيدوجريل)، وبعد ذلك الاستمرار في تناول الأسبرين فقط لفترة غير محددة. لا يجوز إيقاف هذا العلاج من تلقاء نفسك تحت أي ظرف.

البداية بالعمل

أن توقف ما تفعله وتجلس. حافظ على هدوئك.

يجب التوجه إلى أقرب مركز صحي أو الاتصال بالرقم 112.

العلاقات الجنسية

إذا كانت الفحوصات التي أجريت طبيعياً يمكن استئنافها بعد أسابيع قليلة من النوبة القلبية (2-3 أسابيع)، مع تجنبها بعد تناول الطعام مباشرة. من الممكن أن تظهر مشكلة الضعف بسبب الخوف من تكرار النوبة القلبية أو نتيجة للأدوية. استشر طبيبك إذا واجهت هذه المشكلة ولا تتناول أدوية مثل فياجرا أو غيرها من تلقاء نفسك.

القيادة

يجب الانتظار من 4 إلى 6 أسابيع قبل العودة إلى القيادة وتجنب الرحلات الطويلة.

السفر

يمكن السفر إلى أماكن تتواجد على ارتفاع مشابه لمكان الإقامة المعتادة. تجنب الذهاب إلى أماكن جد عالية. يفضل القيام برحلات جوية قصيرة بدل الرحلات الطويلة بوسائل نقل أخرى.

التطعيمات

ينصح بأخذ لقاح الإنفلونزا ولقاح الالتهاب الرئوي.

الهدوء النفسي

تعامل مع التوتر وضغوط الحياة بطريقة مختلفة. مارس تمارين الاسترخاء والتنفس العميق. إذا شعرت بالحزن، استشر طبيبك.

إذا كنت تدخن، فإن الأهم هو الإقلاع عن التدخين. يمكنك استشارة طبيبك حول الطرق المختلفة للإقلاع عن التدخين.

يجب إبقاء على مستويات الكوليسترول وضغط الدم والوزن تحت السيطرة. ولهذا ينصح بشدة بتناول المزيد من الخضروات والحبوب والفواكه والأسماك وزيت الزيتون، وتجنب الدهون الموجودة باللحوم المصنعة واللحوم الحمراء والمعجنات والمثلجات ومشروبات الحليب. إذا كنت تعاني من مرض السكري فمن المهم جداً ضبط مستوى السكر في الدم.

التمارين

من المهم جداً العودة إلى الحياة الطبيعية والوقاية من النوبات القلبية الجديدة. ابدأ بممارسة التمارين تدريجياً وفقاً لنتائج الفحوصات الطبية.

خلال الأسبوعين الأولين، تمش داخل منزلك لمدة 10 دقائق وابدأ بزيادة الوقت حتى 30 دقيقة. بعدها تمش في الشارع كما كنت تفعل في المنزل. زد المدة شيئاً فشيئاً، بداية في المناطق المستوية ثم في المناطق المائلة.



اعتمد عادة ممارسة الرياضة بانتظام، بما يتناسب مع عمرك وصحتك. أفضل التمارين هي المشي، ركوب الدراجة، السباحة أو الجري. تجنب الجهد الشديد ورفع الأثقال أو دفع شيء ثقيل مثل الأثاث أو السيارة.

لا تمارس الرياضة أبداً بعد الوجبات لا في الطقس البارد أو أثناء الرياح. أثناء المشي، يجب أن تكون قادراً على الكلام دون أن تلهث. تعرف على حدودك بحيث تشعر بالارتياح بعد ممارسة التمارين. إذا شعرت بأي سوء أثناء التمرين (ألم في الصدر، دوار، ضيق في التنفس...) توقف فوراً! إذا لم يزل الانزعاج، استخدم النتروجليسرين وإذا لزم الأمر، توجه إلى مركز صحي.

الدعامات والأدوية

بالإضافة إلى العلاجات للسيطرة على عوامل الخطر القلبية الوعائية (ارتفاع ضغط الدم، الكوليسترول، السكري...)

المؤلفون: لويس كويسارت، جوديث مونيوت، مجموعة أمراض القلب CAMFiC.

المراجعة العلمية و: مجموعة أمراض القلب CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: فيرونیکا مونتيفيري.