



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

بعد التعرض لأزمة قلبية

تُثبت داخل الشرايين المسدودة من أجل توسيعها وإعادة فتحها) فيجب عليك اتباع علاج مزدوج بأدوية مضادة للصفائح الدموية لمدة عام واحد (الأسبرين إلى جانب الكلوبيدوغريل)، وبعد ذلك الاستمرار بتناول الأسبرين فقط طوال العمر. لا يمكنك بأي حال من الأحوال إيقاف هذا العلاج من تلقاء نفسك.

العودة للعمل من جديد

إذا كان عملك لا يتطلب أي مجهود بدني أو لا يسبب التوتر النفسي، فيمكنك أن تستأنفه في غضون شهرين بعد انقضاء فترة النقاهة بإشراف من قبل طبيبك. أما إن كان العمل يتطلب جهداً فإن إمكانية عودتك لمزاولة تعتمد على نتائج الفحوصات والاختبارات التي ستجرى لك (وبشكل خاص اختبار الجهد، ومخطط صدى القلب Echocardiogram).

الحياة الجنسية

إذا كانت نتائج الاختبارات الطبية طبيعية فإمكانك العودة لممارسة حياتك الجنسية بشكل طبيعي دون خوف، بعد مرور بضعة أسابيع على الأزمة القلبية (3-2 أسابيع). فقط يجب عدم القيام بأي نشاط بعد تناول الطعام. هناك احتمال لظهور ضعف جنسي يعود سببه للخوف من تكرار حدوث الأزمة أو بسبب الأدوية التي تتناولها. بإمكانك استشارة طبيبك في حال ظهرت عندك هذه المشكلة، ولا تتناول حبوب الفيراغرا المنشطة أو أي دواء آخر بمفردك دون علم الطبيب.

قيادة السيارة

ينبغي الإنتظار لمدة 4-6 أسابيع، وعدم القيام برحلات طويلة.

السفر

يمكنك القيام برحلات إلى الأماكن التي تقع على نفس ارتفاع المنطقة التي تسكن فيها، بحث ينبغي عليك تجنب السفر إلى الأماكن المرتفعة جداً. ومن الأفضل أن تسافر بالطائرة في رحلات قصيرة على أن تستغرق الرحلة وقتاً طويلاً في وسائل نقل أخرى.

اللقاحات

يُنصح بأخذ لقاحات ضد الإنفلونزا وذات الرئة.

راحة البال والصفاء

يجب عليك تغيير أسلوب مواجهة هموم الحياة ومشاغها وتوتراتها، ومن أجل التعود على ذلك، عليك القيام بتمارين الاسترخاء والتنفس العميق التي ستساعدك كثيراً في أن تكون هادئاً. لا تتردد باستشارة طبيبك إذا شعرت بالحزن أو الإكتئاب.

إذا كنت مدخناً، فإن أهم شيء عليك فعله هو الإقلاع عن التدخين. بإمكانك استشارة طبيبك حول الطرق المختلفة التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.

ينبغي عليك ضبط مستوى الكوليسترول وضغط الدم، ومراقبة وزنك أيضاً. ولهذا فمن المفيد جداً تناول كميات أكبر من الخضروات والحبوب والفاكهة والسّمك وزيت الزيتون، وتجنب أكل اللحوم المجففة التي تحوي دهوناً كثيرة، واللحوم الحمراء والحلويات والمنتجات والحبوب والألبان بأنواعها. وإن كنت تعاني من مرض السكر فينبغي عليك مراقبة وضبط نسبة السكر في الدم.

الرياضة

إنها مهمة جداً من أجل العودة للحياة الطبيعية وتجنب التعرض لأزمات قلبية جديدة. يجب البدء بالتمارين تدريجياً بحيث يتم في نفس الوقت مراعاة نتائج الاختبارات الطبية.

قم بالمشي داخل المنزل لمدة 10 دقائق يومياً خلال أول أسبوعين، ومن ثم زد المدة إلى 30 دقيقة. بعد فترة أخرى إنزل للتنزه في الشارع كما كنت تفعل في البيت، وزد بالتدريج البطيء مدة المشي على أرض مستوية أولاً، ومن ثم حاول المشي في طريق منحدر.

عليك جعل ممارسة التمارين الرياضية عادة يومية، بصورة متلائمة مع عمرك وصحتك. وإن أفضل التمارين الرياضية هي: المشي، ركوب الدراجة، السباحة، أو الركض. عليك تجنب الإجهاد الشديد، أو رفع الأحمال أو الأوزان الثقيلة، أو دفع الأشياء الثقيلة كالسيارة مثلاً.

لا تقم أبداً بأي تمرين بعد تناول الطعام، أو في الطقس البارد أو العاصف. وكمقياس يجب أن تكون قادراً على الكلام دون أن تلهث أثناء المشي، فعليك معرفة حدود استطاعتك بشكل تشعر فيه بخير وصحة بعد كل تمرين. وإن شعرت بوعكة صحية

وأنت تقوم بأي تمرين (كألم في الصدر، أو الدوار، أو نقص في الأوكسجين...)، فعليك التوقف في الحال. وإن لم يزل ذلك الألم أو الشعور بالضيق فعليك أخذ دواء النتروغليسرين، أما في حال لم تتحسن كثيراً فعليك الذهاب إلى أقرب مركز صحي.

الدواء

بالإضافة للعلاجات الأساسية التي يقدمها لك الطبيب، فإذا تم تثبيت دعامة أو أكثر داخل الشرايين عندك (Stents) وهي كنباض أو شبكة

