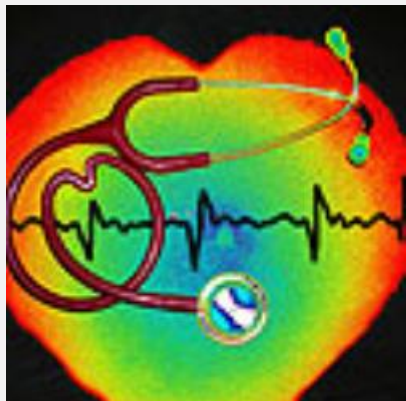


زندگی پس از حمله قلبی

زندگی پس از حمله قلبی معمولا به همان شیوه‌ای پیش از آن ادامه نخواهد یافت...



زندگی پس از حمله قلبی معمولا به همان شیوه‌ای پیش از آن ادامه نخواهد یافت.

شما احتمالا نیاز خواهید داشت تا تغییراتی را در زندگی روزمره‌تان ایجاد کنید، از جمله مصرف داروهای جدید.

انجمن قلب آمریکا این توصیه‌ها را برای بازگشت به زندگی عادی پس از حمله قلبی ارائه می‌دهد:

تعادلی درست میان زمان استراحت، ورزش و فعالیت‌های اجتماعی برقرار کنید.

هنگامی که احساس خستگی می‌کنید، چرت کوتاهی بزنید، اما به محض که توانستید دوباره با خانواده و دوستان‌تان رابطه برقرار کنید.

قبل از بازگشت به سر کار به خود زمان کافی بدهید. با دکترتان درباره اینکه چه مدت مناسب در این مورد چقدر است، مشورت کنید. برای کسی که حمله قلبی شدیدی داشته است ممکن است ماه‌ها تولید بکشد تا بهبودی حاصل شود، اما برای فردی که دچار حمله قلبی خفیفی شده است، ممکن است این زمان دو هفته باشد.

احساس افسردگی پس از حمله قلبی بسیار شایع است. از دکتر، دوستان و اعضای خانواده‌تان یا یک مشاور کمک بگیرید و در مورد احساسات‌تان با او صحبت کنید.

متوجه باشید که حمله قلبی شما بر اعضای خانواده‌تان نیز اثر می‌گذارد. از آنجایی که عزیزان شما نیز باید با احساسات‌شان کنار آیند، رفتن به پیش مشاور برای کل خانواده ممکن است لازم باشد.

با دکترتان در مورد هر درد قفسه صدی یا سایر علائمی که شما بعد از حمله قلبی تجربه می‌کنید، صحبت کنید. درد قفسه سینه لزوما به معنای حمله قلبی دیگر نیست، اما باید مورد معاینه قرار گیرد.

دکترتان ممکن است بازتوانی قلبی و تغییرات سبک زندگی را به شما توصیه کند، از جمله رژیم غذایی سالم‌تر، ورزش و ترک کردن سیگار.

همشهری آنلاین