

خطة للتعايش مدى الحياة مع دعامة شريان القلب

كل يوم



- إن تناول أدويةك على النحو الموصوف بالضبط أمر مهم جدًا. فلا تتوقف عن تناولها ما لم يوجهك أخصائي أمراض القلب المسؤول عن حالتك إلى ذلك.
- تحكم في عوامل الخطر باتباع نظام غذائي صحي وتقليل مستويات التوتر والعناية بصحتك العقلية وممارسة التمارين بانتظام والنوم جيدًا والإقلاع عن التدخين. يمكنك العثور على موارد على موقع heart.org. يقدم heart.org خط ميشيغان الساخن للإقلاع عن التدخين (Michigan Tobacco Quitline) موارد مجانية على الرقم (1-800-784-8669) (1-800-QUIT-NOW) باللغة الإنجليزية أو الرقم (1-855-335-3569) (1-855-DEJELO-YA) باللغة الإسبانية.

أسبوع واحد



- راجع مواد خروجك من المستشفى.
- اكتب أي أسئلة تريد أن تطرحها على طبيبك.
- حدد موعدًا للمتابعة مع أخصائي أمراض القلب وطبيب الرعاية الأولية المسؤول عن حالتك إذا لم تحدده بالفعل.
- حدد موعد أول زيارة إعادة تأهيل قلبي لك.
- راجع منشورات أدويةك بدقة.
- اكتب قائمة بالأدوية التي تتناولها وحدثها عندما تطرأ تغييرات.

شهر واحد



- احضر أول زيارة إعادة تأهيل قلبي لك.
- خطط لرؤية أخصائي أمراض القلب وطبيب الرعاية الأولية المسؤول عن حالتك كل 3 إلى 6 أشهر في السنة الأولى.
- اعتن بصحتك العقلية بالعثور على مجموعة دعم أو معالج نفسي. ويمكن أن يساعدك الأخصائي الاجتماعي في مستشفىك على ذلك.
- تناول أدويةك يوميًا على النحو الموصوف ولا تتوقف عن تناولها دون مشورة أخصائي أمراض القلب المسؤول عن حالتك. أخبر طبيبك بالآثار الجانبية.
- واصل التحكم في عوامل الخطر.

عام واحد وما بعد ذلك

- استمر في تناول الأدوية على النحو الموصوف.
- ضع روتينًا للتمارين بعد إعادة التأهيل القلبي.
- تواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء بانتظام.
- حدد الأنشطة التي تجعلك تسترخي وخصص موعدًا لممارستها.
- إذا ظهرت عليك الحالات التالية أو تفاقت: الشعور بالألم أو انزعاج في الصدر، أو ضيق التنفس، أو الشعور بالألم أو انزعاج في الفك أو الرقبة أو الظهر أو الذراع أو الكتف، أو الشعور بالغثيان أو الدوار أو التعب غير المعتاد، فينبغي لك اللجوء للرعاية الطبية.

