

چگونه می توان به بیماران قلبی در شرایط بحرانی کمک کرد

یک متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، توصیه هایی را برای محافظت از سلامت بیماران قلبی در شرایط بحرانی مطرح کرد و انجام آنها را بسیار ضروری و حیاتی دانست.



به گزارش وبدا، دکتر رضا روان پارسا گفت: مراقبت از سلامت جسم و روان به ویژه برای بیماران قلبی در شرایط بحرانی، اهمیت زیادی دارد. زیرا، استرس شدید می تواند سلامت بیماران قلبی را به طور جدی در معرض خطر قرار دهد.

روان پارسا ادامه داد: یکی از مهم ترین نکات در بیماران قلبی، حفظ آرامش نسبی در محیط است. گرچه این توصیه در شرایط جنگی ساده به نظر نمی رسد، اما پرهیز از پیگیری مداوم اخبار اضطراب آور، انجام تمرینات ساده و سبک ورزشی و تنفسی، گوش دادن به موسیقی های ملایم یا صحبت با دوستان و آشنایان، می تواند تا حدودی به کاهش فشار روانی کمک نماید.

وی گفت: کنترل استرس در این بیماران از آن جهت اهمیت فراوان دارد که استرس می تواند عامل افزایش فشارخون، تحریک سکنه های قلبی و یا بروز آریتمی ها شود. این فوق تخصص آنژیوپلاستی اظهار داشت: بیماران مبتلا به ناراحتی های قلبی، فشارخون بالا یا دیابت، توجه داشته باشند که مصرف منظم داروها با دقت ادامه یابد. قطع ناگهانی، فراموش کردن مصرف یک یا چند دوز از داروها و یا تغییر خودسرانه میزان مصرف یا نوع داروها ممکن است با عوارض بالقوه خطرناکی همراه باشد. وی افزود: توصیه می شود بیماران در این ایام داروهای مصرفی خود را به میزان کافی در یک کیف یا بسته قابل حمل آماده نگه دارند و در صورت نیاز به جا به جایی سریع، آن را همراه خود داشته باشند.

روان پارسا گفت: تغذیه سالم نیز در حد امکان باید رعایت شود. در شرایط بحرانی ممکن است دسترسی به تغذیه سالم محدود شود، اما تا جای ممکن از مصرف غذاهای پُر نمک، چرب و فرآوری شده خودداری کرده و مایعات کافی بنوشید. اگر سابقه نارسایی قلبی دارید، مراقب میزان مصرف نمک و مایعات باشید. این متخصص قلب و عروق ادامه داد: تحرک بدنی هر چند محدود، به بهبود گردش خون و پیشگیری از لخته شدن خون در پاها کمک می کند. نشستن طولانی مدت در یک محل می تواند خطر بروز ترومبوز در پاها و آمبولی ریوی در بیماران مستعد را به همراه داشته باشد. بنابراین در صورت ساکن ماندن در خانه، چند حرکت ساده کششی را هر چند ساعت یکبار انجام دهید.

وی افزود: تمامی مردم به ویژه بیماران با سابقه مشکلات قلبی باید نشانه های هشدار دهنده مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق سرد، سرگیجه یا ضعف شدید را جدی بگیرند و صرفاً با مرتبط دانستن این علائم به استرس یا بی خوابی، مشورت با پزشک، امدادگر و یا مراجعه به مراکز درمانی را به تأخیر نیندازند. روان پارسا گفت: یکی دیگر از نکات مهم، همراه داشتن مدارک قبلی بیماران با سابقه عمل قلب باز، استنت گذاری عروق قلبی و نیز کارت شناسایی دستگاه در بیماران با سابقه تعبیه باتری یا ضربان ساز قلبی است، چرا که اطلاع از سوابق این افراد در زمان مراجعه به مراکز درمانی، سبب تسریع در انجام اقدامات تشخیصی و درمانی برای بیمار خواهد شد.

وی در پایان افزود: حفظ سلامت بیماران دچار بیماری های مزمن از جمله بیماران قلبی، بخشی از تاب آوری ملی در برابر تهدیدات است. توجه به وضعیت بیماران قلبی و فراهم آوردن شرایط لازم برای ادامه درمان مناسب آنها، می تواند از بروز فاجعه های ثانویه در میان تنش ها و بحران ها جلوگیری کند.