

العودة إلى المنزل بعد الجلطة القلبية :

هذا الكتيب سيتناول عدة مواضيع قد تساعدك على العناية بنفسك عند عودتك للمنزل بعد حدوث الجلطة القلبية ويشمل التكيف النفسي والمعايشة الزوجية والعودة إلى المنزل و العمل. عزيزي المريض قبل خروجك من المستشفى سيشرح لك طبيعة مرضك وكيفية استخدام الأدوية وسوف تعطى إجازة مرضية لمدة شهر واحد ، كذلك سوف تعطى موعد لاختبار الجهد ويكون عادة بعد مرور شهر من حدوث الجلطة فإذا كانت نتيجة الاختبار سالبة فقد لا تحتاج إلى أي فحوصات أخرى، أما إذا كانت النتيجة ايجابية سوف ينصحك الطبيب لعمل قسطرة القلب وذلك في مركزا لقلب بمستشفى قوة دفاع البحرين.

التكيف النفسي بعد الجلطة القلبية :

بعد الجلطة القلبية يحس بعض المرضى بالخوف من تكرار الموقف وبعضهم بالغضب و الإحباط ويتساءلون عادة لماذا يحدث ذلك لهم فقط من دون غيرهم.

فلا تتزعج عزيزي المريض ، فهذه أشياء طبيعية تحدث والمهم التعامل مع الحدث بالتفكير الايجابي وعدم فقد الثقة بالنفس . عائلة المريض قد تشعر بالإحباط والمسؤولية عما حدث ولكن التحدث مع البعض هي من أهم وسائل الاتصال والتخفيف عن المريض .

المعايشة الزوجية :

من الطبيعي أن تشعر أنه ليس من السهل العودة إلى المعاشرة الزوجية بعد حدوث الجلطة ويمكنك معرفة ذلك بصعود السلم 20 عتبة دون الشعور بالألم أو التعب أو صعوبة في التنفس عندئذ يمكنك معاودة نشاطك الجنسي:

- يمكنك البدء بالمعاشرة الزوجية بعد مرور 4-6 أسابيع من حدوث الجلطة مرة واحدة في الأسبوع.
- قد يحتاج بعض المرضى لوضع حبة نيتروجليرين تحت اللسان قبل الشروع بالمعاشرة الزوجية لتجنب حدوث أي ألم عند ازدياد مجهود القلب.
- أثناء المعاشرة الزوجية اختر الوضع الذي يحتاج إلى أقل مجهود.
- اختر الوقت الذي تكون فيه غير متعب.
- أثناء المعاشرة إذا شعرت بدوار في الرأس أو ألم في الصدر أو خفقان في القلب فحاول التوقف حالاً.
- إذا استمر الألم 10-15 دقيقة أو تكرر مع كل مرة خلال المعاشرة الزوجية فراجع طبيبك
- بعض الأدوية تؤثر على المعاشرة الزوجية ، إذا شعرت بأي تغيير راجع طبيبك ولا توقف الأدوية من تلقاء نفسك.

العودة إلى المنزل:

عزيزي المريض أقرأ هذا البرنا مج بحذر ليساعدك في التعرف على الأنشطة اليومية التي يمكنك القيام بها بعد حدوث الجلطة مع مراعاة أن تكون حبوب النيتروجلسرين (حبوب تحت اللسان) دائما في متناول يدك للحاجة.

• الأسبوع الأول:

في هذه الفترة يجب أن يكون نشاطك مماثلاً لنشاطك في يوم خروجك من المستشفى.
 يمكنك أن تتحرك بحرية في البيت دون أن ترهق نفسك وذلك بالمشي لمدة 10-15 دقيقة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.
 لا تحاول القيام بتعديل سريرك أو بحمل أشياء ثقيلة ولكن تستطيع مشاهدة التلفاز أقرأ كتاب وحاول أن تقضي معظم وقتك في الاسترخاء كالجوس على كرسي مريح .
 النوم حوالي 6-8 ساعات يوميا مع راحة في فترة الظهيرة.

• الأسبوع الثاني:

ابدأ بالخروج من المنزل مع مرافق بالغ يعلم بحالتك الصحية للمشي لفترة بسيطة عشر دقائق وتستطيع القيام بأعمال خفيفة في المنزل كالطبخ في جو معتدل.

تستطيع الخروج بالسيارة و الجلوس قرب السائق لفترة لا تتجاوز الساعة مع تجنب الأماكن المزدحمة.

أبتعد عن الجو الحار وخصوصا الشمس في الصيف أو الجو البارد في الشتاء.

تجنب الإمساك فانه يؤدي قلبك و عليك بتناول الخضروات و الفواكه أو المسهل كما يصفه لك الطبيب .

الأسبوع الثالث:

في هذه المرحلة تستطيع المشي لفترة أطول كأن تمشي مسافة ربع ساعة إلى نصف ساعة بالتدريج، أما إذا أحسست بالتعب وأنت تمارس المشي أو نشاطك اليومي توقف للراحة.

الأسبوع الرابع:

في هذه المرحلة عليك بالعودة إلى الحياة الطبيعية باستخدام حواسك في التقييم بحيث لا تجهد نفسك أو أن يصيبك ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس.

قيادة السيارة:

تجنب قيادة السيارة في الأربعة الأسابيع الأولى، وبعد هذه الفترة يمكنك العودة إلى سيارته إذا كنت لا تعاني من أي مشاكل كآلم في الصدر أو صعوبة في التنفس فإذا كنت تعاني من ذلك فعليك استشارة الطبيب.

السفر بالطائرة:

تستطيع ركوب الطائرة بعد مرور 6 أسابيع من حدوث الجلطة، أما إذا كنت تعاني من ألم في الصدر فعليك باستشارة الطبيب قبل السفر وتأكد من أنه في متناول يدك الكمية الكافية من الدواء.

تنبيه:

في هذه الفترة هناك بعض الأعراض التي قد تصيبك وتستدعي الذهاب مع شخص بالغ إلى أقرب قسم للطوارئ مع اصطحاب ملخص عن حالتك الذي أعطى لك وقت خروجك من المستشفى ومنها:

- الشعور بالألم أو ضغط في الصدر أو ألم مشابه للألم الذي أصابك وقت حدوث الجلطة ولم يخفني بالراحة أو بحبوب النيتروجليسرين.
- صعوبة التنفس.
- خفقان في منطقة الصدر.

العودة إلى العمل:

- يستطيع معظم المرضى العودة إلى مزاولة العمل بعد الجلطة القلبية، هناك عوامل كثيرة تؤثر على عودتك إلى العمل ومنها حدة الجلطة التي أصبت بها ، و سرعة شفاءك منها، ونوعية العمل الذي كنت تزاوله من قبل .
- فإذا كان عملك مكتيبيا مثلا فأنتك تستطيع الرجوع إلى العمل بعد 6-12 أسبوع . أما إذا كان عملك يتطلب بذل مجهود جسدي فهنا يتطلب الأمر وقتا أطول.
- إذا كان ممكنا فانه من المفضل الرجوع إلى العمل لنصف يوم في الأسبوع الأول ومن ثم العمل ليوم كامل.
- أما إذا كان عملك يتطلب بذل مجهود جسدي فانه من الأفضل تغيير طبيعة العمل.