

## چگونه من می توانم از فردی که او را دوست دارم، حمایت کنم؟

ممکن است افراد نزدیک به شما دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده باشند یا تحت درمان بیماری قلبی باشند. کمک به شما به منظور کنترل احساساتتان، مراقبت از آنها و تقسیم این امر با یک فرد مورد اطمینانتان، مفید می باشد. با اعضای خانواده، دوستان، همکاران و متخصصین مراقبت های بهداشتی صحبت کنید.

ممکن است شما و فرد مورد علاقه تان از انجمنهای محلی سکته مغزی و بیماری های قلبی که از بیماران دچار سکته مغزی و بیماری قلبی و خانواده آنها حمایت می کنند، کمک بگیرید. حمله قلبی، سکته مغزی یا عمل جراحی قلبی همه خانواده و نه فقط فرد بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد. از متخصصین مراقبت های پزشکی برای یافتن راههایی برای رفع مشکلاتی که سبب این حالت شده اند، کمک بگیرید.

داشتن ترس و نگرانی های متعدد در مورد فرد مورد علاقه مبتلا به بیماری قلبی یا دچار سکته مغزی شایع است. شما می توانید از طریق صحبت در مورد احساساتتان، مراقبت از خود و یافتن پاسخهایی برای سوالات خود، با این مشکلات کنار بیایید.

## ممکن است چه احساساتی داشته باشم؟

- **احساس گناه.** بجای احساس نگرانی و تاسف در مورد گذشته، سعی کنید در مورد ایجاد تغییرات سالم فکر کنید.
- **ترس از مرگ فرد مورد علاقه.** با دیگران در مورد ترس خود صحبت کنید. اگر چه این امر دشوار می باشد، اما عاقلانه است که از توانایی مالی و بیمه کافی جهت آمادگی بیشتر در آینده برخوردار باشید.
- **ناتوانی.** در خواست کمک کنید! بسیاری از بستگان و دوستان شما خوشحال می شوند که با مراقبت از فرزندان شما و کمک در انتقال و تهیه غذا به شما کمک نمایند.
- **افسردگی.** در هنگام بروز چنین حالتی، احساس ناراحتی شایع می باشد. شما ممکن است دچار اختلال خواب، کاهش انرژی و احساس بیماری شوید. با بهتر شدن اوضاع این احساسات نیز رفع می شوند.

---

### چه چیزهایی تغییر خواهد کرد؟

- ممکن است شما وقت کمتری برای خود داشته باشید. روزانه اوقاتی را برای انجام کارهایی که دوست دارید، اختصاص دهید. از خود مراقبت کنید. اگر کار می کنید برگشتن به کار به شما در این زمینه کمک خواهد نمود.
- زندگی جنسی شما ممکن است تغییر کند. با همسر و پزشک خود در مورد احساسات خود صحبت کنید. بهترین راه این است که فعالیت جنسی خود را به آهستگی از سر بگیرید.

---

### من چگونه می توانم کمک کنم؟

- سوالاتی را در بیمارستان پرسید.
- با همسر و فرزندان خود صحبت کنید.
- همسران را به خاطر عادات خوب و جدیدش تحسین کنید و هرگز به او نق نزنید.
- به کلاس آموزشی احیای قلبی و ریوی بروید.
- علایم هشدار دهنده سکته مغزی یا حمله قلبی و ایست ناگهانی قلبی را یاد بگیرید.
- به همسران در استفاده از داروها و درمانش کمک کنید.

---

### ما چگونه می توانیم سالم باشیم؟

- در مورد شیوه های سالم غذایی مطالعه کنید و به توصیه های پزشک خودتان گوش دهید.
  - از غذاهای حاوی کلسترول و چربی اشباع کم که همسران به آن نیاز دارد، استفاده کنید.
  - تغییرات را به شکل آهسته ایجاد کنید، یک گام در هر زمان.
  - سعی کنید با همسر خود ورزش کنید.
  - به همسران در ترک سیگار کمک کنید و در صورتی که خودتان سیگار می کشید، آن را ترک کنید.
  - به اعضای خانواده تان یک گردش تفریحی را پیشنهاد کنید.
-

## من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

## آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

من کجا می توانم به کلاس احیای قلبی ریوی (CPR) بروم ؟

آیا من می توانم در بازتوانی کمک کنم ؟

تهیه و تنظیم: واحد پیشگیری مرکز قلب تهران - دکتر اکبر نیک پژوه