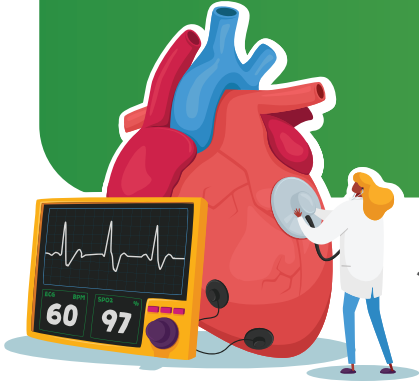


حافظ على صحة قلبك بعد التعرض لنبوة قلبية



تحدث الإصابة بنوبة قلبية عند انسداد مجرى تدفق الدم الذي يحمل الأكسجين إلى القلب. يمكن أن يساعدك إدخال تغييرات على نمط حياتك وتناول الأدوية على التعافي وحماية صحة قلبك.

ما التغييرات التي يمكنك القيام بها؟

الحفاظ على وزن صحي. تؤدي السمنة إلى إجهاد القلب. لذا اهدف إلى تناول كميات أصغر من الطعام أو الحصول على سعرات حرارية أقل، وشرب المزيد من الماء، والحصول على قسط كافٍ من النوم وتقليل التوتر.

اختيار أطعمة مغذية للجسم. تناول الطعام الصحي، مثل الوجبات قليلة الدهون والتي تحتوي على القليل من الملح والسكر. يساعد تناول الفاكهة، والخضراوات والأطعمة الغنية بالألياف في الوقاية من أمراض القلب.

الحفاظ على النشاط. مارس نشاط حركي مثل المشي، أو ركوب الدراجة أو السباحة لمدة 30 دقيقة لـ 5 أيام في الأسبوع على الأقل.

الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنًا. حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين واحصل على المساعدة من خلال المشورة. اسأل طبيبك عن المنتجات التي يمكنها مساعدتك في الإقلاع عن التدخين؛ مثل لاصقات النيكوتين، أو العلكة أو أقراص المص. بادر بالخطوة الأولى واتصل على الرقم 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) للحصول على مساعدة مجانية.

ما الأدوية التي قد تحتاج إليها؟

تعمل حاصرات مستقبلات بيتا على إبطاء ضربات القلب، وخفض ضغط الدم؛ وتقليل جهد القلب. وتتضمن حاصرات مستقبلات بيتا أدوية metoprolol و bisoprolol .	للووقاية من الإصابة بنوبة قلبية أخرى
يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى التسبب بتلف الأوعية الدموية. ربما يحتاج بعض الأشخاص إلى تناول أكثر من دواء واحد لخفض ضغط الدم، من بينها: hydrochlorothiazide ، و lisinopril و enipidolma .	للووقاية من تلف الأوعية الدموية
تتضمن أدوية السيولة شائعة الاستعمال aspirin و clopidogrel .	للووقاية من الجلطات الدموية
تمنع أدوية الستاتين ترسبات الدهون من التراكم، أو النمو أو التكسر والتسبب بانسداد الأوعية الدموية. يعد atorvastatin و rosuvastatin من أدوية الستاتين شائعة الاستعمال.	لخفض الكوليسترول

استشر طبيبك لإجراء تغييرات على نمط حياتك تساعدك في الحفاظ على صحة قلبك. إذا كانت لديك أية أسئلة، يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني (TTY 711) 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. وتفضل بزيارتنا على الموقع الإلكتروني www.caloptima.org/ar-eg/health-insurance-plans/onecare.

