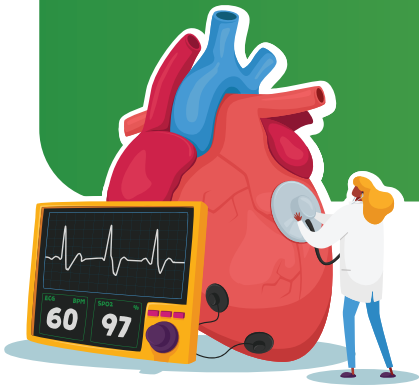


قلب خود را بعد از حمله قلبی سالم نگه دارید



حمله قلبی هنگامی اتفاق می افتد که جریان خون که اکسیژن را به قلب می آورد مسدود می شود. ایجاد تغییر در سبک زندگی و مصرف دارو می تواند به شما در بهبود و محافظت از قلب خود کمک کند.

چه تغییراتی می توانید ایجاد کنید؟

- **وزن خود را در حد سالم نگاه دارید.** اضافه وزن باعث می شود قلب شما سخت تر کار کند. هدف خود را خوردن پرس های کوچکتر غذا یا میزان کالری کمتر، نوشیدن آب بیشتر، خواب خوب و مدیریت استرس قرار دهید.
- **غذاهایی را انتخاب کنید که بدن شما را تغذیه کند.** وعده های غذایی سالم و کم چرب با نمک و شکر کمتری بخورید. میوه ها، سبزیجات و غذاهای دارای فیبر می توانند به جلوگیری از بیماری های قلبی کمک کنند.
- **فعال بمانید.** حداقل 30 دقیقه حرکت مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا را 5 روز در هفته انجام دهید.
- **اگر سیگار می کشید سیگار را ترک کنید.** یک تاریخ را برای شروع ترک برنامه ریزی کنید و از طریق مشاوره کمک بگیرید. از پزشک خود در مورد محصولات می تواند به شما در ترک سیگار کمک کنند، مانند برچسب پوستی، آدامس یا شکلات نیکوتین، سؤال کنید. اولین قدم را بردارید و برای پشتیبانی رایگان با 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) تماس بگیرید.

به کدام دارو ممکن است نیاز داشته باشید؟

داروهای بتا بلاکر ضربان قلب و فشار خون را کاهش می دهند که باعث می شوند فشار کمتری به قلب وارد شود. داروهای بتا بلاکر شامل metoprolol و bisoprolol هستند.	برای جلوگیری از حمله قلبی محدود
فشار خون بالا می تواند به رگ های خونی آسیب برساند. ممکن است برخی از افراد برای کاهش فشار خون به بیش از یک دارو نیاز داشته باشند. این داروها شامل amlodipine ، hydrochlorothiazide ، lisinopril هستند.	برای جلوگیری از آسیب به رگ های خونی
رقیق کننده خون رایج شامل clopidogrel و aspirin است.	برای جلوگیری از لخته شدن خون
استاتین ها از تشکیل، رشد یا شکستن چربی ها که موجب انسداد رگ های خونی می شوند، جلوگیری می کنند. استاتین های متداول شامل atorvastatin و rosuvastatin است.	برای کاهش کلسترول

برای کمک به سلامتی قلبتان در مورد ایجاد تغییر سبک زندگی خود با پزشکتان مشورت نمایید. اگر سؤال دارید، با خدمات مشتری OneCare به شماره **1-877-412-2734**، **(TTY 711)** 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. به وبسایت ما مراجعه کنید www.caloptima.org/fa-ir/health-insurance-plans/onecare

