

# تغذیه مناسب و مصرف منظم داروها برای بیماران قلبی ضروری است

8 فروردین 1405

فوق تخصص جراحی قلب با اشاره به تأثیر مستقیم استرس‌های روانی ناشی از تنش‌های اخیر بر بروز حملات قلبی بر مدیریت مصرف اخبار، «تغذیه مناسب» و «تداوم مصرف منظم داروها تأکید کرد.

امیرحسین جلالی، فوق تخصص جراحی قلب به بیان نکاتی درباره مدیریت استرس و تأثیر آن بر سلامت قلب به ویژه در شرایط تنش‌زا مانند جنگ پرداخت.

جلالی با اشاره به اینکه مدیریت استرس مهمترین نکته است، توضیح داد: استرس هم باعث افزایش لخته‌پذیری در عروق کرونر می‌شود و هم می‌تواند باعث اسپاسم عروق شده و دردهای قفسه سینه را ایجاد کند که اصطلاحاً به آن آنژین می‌گوییم.

وی در خصوص مدیریت استرس گفت: اصلاً پیگیر خبرهای جنگ نباشید و حتماً از خبرهایی که پرتنش هستند دوری کنید و حداقل روزی بیست تا سی دقیقه را به مطالعه، یوگا و کارهای آرامش‌بخش اختصاص دهید. آرامش بخش دلهاست و می‌دانیم که خداوند قادر مطلق است و اگر ایمان داشته باشیم خودبه‌خود استرس‌هایمان کم می‌شود. خداوند می‌تواند استرس افرادی که اعتقادات مذهبی دارند را کاهش دهد.

این فوق تخصص جراحی قلب مسئله دیگر را داشتن روابط اجتماعی و ارتباط با آشنایان در شرایطی که تنش‌ها زیاد می‌شود، عنوان کرد و افزود: اگر باز هم سطح استرس بالا بود، مصرف داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی توصیه می‌شود.

جلالی در ادامه با اشاره به توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران قلبی، اظهار داشت: همیشه به بیماران قلبی توصیه می‌کنیم میوه و سبزیجات مصرف کنند، نمک کم مصرف کنند و از مواد مفیدی مثل ترکیبات ماهی، غذاهای دریایی، گردو و زیتون بیشتر استفاده کنند.

وی در جمع‌بندی بحث داروها تأکید کرد: بیماران باید داروهای خود را طبق روال قبل و منظم مصرف کنند و در دز آنها تغییری ایجاد نکنند. حداقل یک ماه دارو را در دسترس داشته باشند. اگر هرگونه درد شدید قفسه سینه، خستگی شدید، تنگی نفس یا تپش قلب غیرعادی یعنی بیشتر از معمول داشتند و بهتر نشد، حتماً به مراکز اورژانس که در سراسر کشور فعال هستند و کادر درمان در آنها خدمت می‌کنند مراجعه کنند تا بررسی‌های تکمیلی انجام شود.

جلالی در پایان خاطرنشان کرد: این جمع‌بندی نکاتی بود که باید به آنها توجه شود.