

سوف يساعدك هذا الكتيب على تحقيق فهم أفضل

تعريف وسائل منع الحمل:

تحتاج بعض السيدات إلى فترات يمتنعن فيها عن الحمل، وتتعدد الوسائل الطبيعية وغير الطبيعية والتي من شأنها أن تمنع الحمل. كل امرأة لديها أمراض القلب الخلقية تحتاج إلى التحدث إلى أخصائي أمراض القلب الذي يجب أن يعرف أحدث المعلوم

اختيار وسيلة منع الحمل: قبل أن تختار المرأة أو الرجل وسيلة منع الحمل يجب التفكير في عدة أمور، وهي مدى سهولة

الانشطة الرياضية:

تجنب الانشطة التي تتطلب مجهود وضغط كبير على القلب.
مارس النشاطات والتدريبات بالقدر الكافي.
احصل على فترات راحة كافية خلال اليوم.
التدخين:

يؤثر التدخين على قدرة الدم على حمل الامسجين
وذلك يحس القلب على العمل بقوة لامتداد الجسم بالامسجين مما يؤدي الى اجهاد عضلة القلب.
يسبب التدخين ضيق في الاوردة نتيجة الدهون المتسربة على جدارها وهذا يؤدي الى زيادة ضغط الدم.

الأغذية و الأطحمة المناسبة

تقليل كمية الملح فى الطعام:

كثرة الملح فى الطعام تؤدى الى الاحساس الزائد بالعطش؛ مما يؤدى الى تراكم السوائل والاملاح بالجسم.
تناول المزيد من الخضروات والفاكهة التي من شأنها اعطاء الطعام نكهات بحلا من الاملاح.
الابتعاد عن الاطعمة الغنية بالدهون:

هذه الاطعمة تعمل على تراكم الدهون والكوليسترول فى الدم مما يؤدى الى ازمة قلبية او قصور فى القلب.
تناول منتجات الالبان الخالية الدسم.
تجنب تناول اللحوم الحمراء والاطعمة الدسمة.

التحكم فى ضغط الدم: يجب متابعة ضغط الدم والنبض من وقت الى اخر؛ للاطمئنان على حالتك الصحية ومدى تأثير الادوية: كتابة مواعيد الادوية فى جدول حتى تساعدك على التذكر. يجب تناول الادوية فى مواعييدها المناسبة وفقا لوصفة فى حالة الطوارئ يمكنك الاتصال بالرقم الاستعلامات 01132787