

التعايش مع امراض عيوب القلب:

. تعتمد صحتك على مدى استجابتك للعلاج والارشادات التي يجب اتباعها.

. الجوانب الحياتية التي تؤثر على صحتك

. مراقبة الوزن باستمرار

ينبغي مناقشة نظامك الغذائي مع الطبيب او اخصائي التغذية للتعرف على كيفية اتباع نظام غذائي صحي والطرق التي يمكنك

تعريف عيوب القلب:

تعتبر عيوب القلب من المشاكل التي يتعرض لها الشخص وهو جنين أثناء مرحلة الحمل؛ فهي مشكلة في بنية القلب نفسه.

هذه الامراض من الممكن ان تعطل تدفق الدم الطبيعي من خلال القلب؛ فهي من الممكن ان تبطئ او توجه الدم الى الات

. الاعراض التي من الممكن ان تحدث:

. سرعة التنفس

. زرقان في لون الشفتين - الجلد - الاظافر

. ضيق التنفس اثناء النشاط

. صعوبة الاستلقاء في وضعية افقية في الفراش

. تعب مع الرضاعة ونقص الوزن للاطفال

التدخين:

يؤثر التدخين على قدرة الدم على حمل الامسجين وذلك يحس القلب على العمل بقوة لامداد الجسم بالامسجين.

يسبب التدخين ضيق في الاوردة نتيجة الدهون المتسربة على جدارها وهذا يؤدي الى زيادة ضغط الدم.

تقليل كمية الملح في الطعام:

كثرة الملح في الطعام تؤدي الى الاحساس الزائد بالعطش؛ مما يؤدي الى تراكم السوائل والاملاح بالجسم.

تناول المزيد من الخضروات والفاكهة التي من شأنها اعطاء الطعام نكهة بدلا من الاملاح.

الابتعاد عن الاطعمة الغنية بالدهون:

هذه الاطعمة تعمل على تراكم الدهون والكوليسترول في الدم مما يؤدي الى ازمة قلبية.

تناول منتجات الالبان الخالية الدسم.

تجنب تناول اللحوم الحمراء والاطعمة الدسمة.

التحكم في ضغط الدم: يجب متابعة ضغط الدم والنبض من وقت الى اخر للاطمئنان على حالتك الصحية ومدى تأثير الادو

الادوية: كتابة مواعيد الادوية في جدول حتى تساعدك على التذكر. يجب تناول الادوية في مواعييدها المناسبة وفقا لوصفة

الأنشطة الرياضية: تجنب الانشطة التي تتطلب مجهود وضغط كبير على القلب. مارس النشاطات والتدريبات بالقدر الكافي.

الاستعلامات