



Sampung paraan upang protektahan ang iyong puso

Pagkatapos maranasan ang sakit sa puso, maaaring makaramdam ng hindi maalwang pakiramdam sa dibdib paminsan minsan sa pang-araw araw na pamumuhay. Upang maiwasan ang sakit sa dibdib, binabawasan ng ilan sa mga pasyente ang kanilang pagkilos sa araw araw, mga aktibidad panlipunan o pangkasiyahan, na nakaaapekto ng kalidad ng pamumuhay. Sa katunayan, habang ang pasyente na may kapansanan ay nagsasagawa ng mga pagsasaayos sa kanilang pang-araw araw na buhay at magbuo ng malusog na pamumuhay, maaari silang mamuhay nang may “payapang pag-iisip”, “kaligayahan”, at “kasiya-siya”.

Ang mga sumusunod na suhestiyon mula sa mga occupational therapists – “Sampung Paraan Upang Protektahan ang Iyong Puso.”

Buhay

[1] Magkaron ng maiikling pahinga pagkatapos kumain

Iwasan ang paliligo, gawaing bahay, o pag-eehersisyo kaagad pagkatapos kumain. Dahil ang dugo ay mapupunta sa tiyan para sa pagtunay ng pagkain, kung ikaw ay maliligo o magsasagawa ng mabigat na ehersisyo kaagad pagkatapos ng pagkain, bibigat ang pasok nito sa puso. Kung gayon, inirerekomenda na mas angkop na gawin ang mga aktibidad sa itaas isang oras pagkatapos kumain.

[2] Malusog na Pagdumi

Maaaring magdulot ang constipation sa mga pasyente na pigilin ang kanilang hininga o maglabas ng sobrang lakas habang inilalabas ang dumi, na maaaring magdulot ng biglaang pagtaas ng pagkonsumo ng myocardial oxygen o presyon sa dugo at magdulot ng kawalang komportable. Kung gayon, ang pagkakaroon ng malulusog na paraan ng pagkain, tulad ng pag-inom “ng tamang halafa ng tubig”, pagkain ng pagkaing mataas sa fiber tulad ng gulay at prutas, at pagsasagawa ng katamtamang ehersisyo ay nakakatulong sa intestinal permeability, pagpapanatiling deretso ang paglabas ng dumi, at maiwasan ang sakit sa dibdib.

[3] Maligo gamit ang maligamgam na tubig nang hindi nag-aalala

Importante rin na mag-adjust sa temperatura ng tubig habang naliligo. Ang masyadong mainit na temperatura ng tubig at pagbababad ng buong katawan ay maaaring magdulot sa mga ugat ng dugon a lumaki at bumilis ang pulso, na nagdaragdag ng karga sa puso. Ang masyadong malamig na tubig ay magpapaliit ng ugat sa dugo, magtaas ng presyon ng dugo, at magtaas rin ng nagdaragdag ng karga sa puso. Kung gayon, kailangan mong pumili ng maligamgam na temperature habang naliligo, hindi masyadong mainit o masyadong malamig.

[4] Ang matamis na pagmamahalan sa pagitan ng mag-asawa

Sa pangkalahatan, maaaring ibalik ng mga pasyenteng may sakit sa puso ang sekswal na aktibidad isang buwan pagkatapos magkasakit, ngunit nakadepende pa rin ito sa paggalaw ng puso, na halos kapareho lamang ng pagkonsumo ng kailangang oxygen upang umakyat ng dalawang baitang ng hagdan. Subalit, kailangang iwasan ang sex pagkatapos kumain, pagkatapos uminom o kung malakas ang emosyon, dahil ang oxygen na kailangang ikonsumo ay masyadong mataas, at ang karga sa puso ay tataas rin.

Pampalipas Oras

[5] Maingat na pumili ng mga aktibidad upang mapagtibay at mapanatiling malusog ang iyong katawan at pag-iisip. Ngunit tandaang iwasan ang ibang mga aktibidad na magiging sanhing masobrahan sa pagkarga ang puso, tulad ng sauna, steam bath, at paglangoy sa tag-yelo. Ito ay dahil ang pagkakaiba ng temperature sa pagitan ng kapaligiran at ng katawan ay masyadong Malaki, na nagdudulot sa puso na mas magtrabaho at tumaas ang dinadala. Karagdagan pa, kailangang alalahanin ng mga pasyenteng may sakit sa puso ang prinsipyo ng paglabas ng hininga pag naglalabas ng lakas, upang maiwasan ang hindi magandang pakiramdam dulot ng biglaang pagtaas ng pagkonsumo ng myocardial oxygen o presyon ng dugo.

[6] Maging magaan ang pakiramdam sa pamamagitan ng pagdala lagi ng iyong gamot Sa ilalim ng mga normal na pagkakataon, pagkatapos ng myocardial infraction, kung matatag ang kondisyon, maaari kang magpunta sa isang mahabang paglalayag tulad ng pang-mahabaang pagbiyahe sa himpapawid, ngunit kung ikaw ay nakakaranas pa rin ng sakit sa dibdib, ay hindi ka naaangkop sa pang-mahabaang paglalayag, at kailangan mong kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa sitwasyon. Bilang karagdagan, kung nagbigay ang doktor ng glyceryl trinitrate, kailangang dalhin ito lagi ng mga pasyenteng may sakit sa puso upang maagapan ang biglaang atake sa puso.

Trabaho

[7] Pagbabalik sa trabaho upang magkarong ng kumpiyansa

Ang kinakailangang konsumo ng oxygen para sa iba't ibang uri ng trabaho ay iba't iba rin. Ang ibang pisikal na paggawa at trabaho sa labas ay may mataas na konsumo ng oxygen kumpara sa pangkalahatang klerikal na trabaho. Para sa mga pasyenteng may sakit sa puso na kailangang magtrabaho ng pisikal, kung kinakailangan, isasangguni sila ng doktor sa departamento ng occupational therapy para sa iba pang pag-follow-up. Aanalisahin ng mga occupational



therapist ang uri ng trabaho para sa kanila, ang magbibigay ng personal na pagtatasa, pagsasanay, at mga mungkahi sa pagtatrabaho.

Estado ng Pag-iisip

[8] Mag-relax nang walang pag-aalala

Kailangang matuto ang mga pasyenteng may sakit sa dugo upang pamahalaan ang kanilang emosyon at panatilihin kalmado ang kanilang pag-iisip. Kung ikaw ay masyadong kinakabahan o emosyonal, maaari kang makaramdam ng pang-aapi o sakit sa dibdib. Kung gayon, sa ilalim ng anu mang pangyayari, tulad ng panglipas-oras, paglalaro ng mahjong, panonood ng kapanapanabik na mga drama o paghabol sa bus, ang mga aktibidad na ito ay maaaring magdulot ng pagbabago ng mood na kailangang makontrol hangga't makakaya upang maiwasan ang biglaan at malaking presyon sa puso.

Bilang karagdagan, kapang nakakaranas ng emosyonal na tensyon, maaaring subukan ng mga pasyente na magsagawa ng mabagal at malalim na paghinga upang kalmahin ang kanilang emosyon. Kung nagbigay ang doktor ng glyceryl trinitrate, maaari nilang gamitin ito kung kinakailangan upang maibsan ang sakit sa dibdib dahil sa emosyonal na tensyon.

Kapaligiran

[9] Magbigay atensyon sa air index

Kung ang “Air Quality Health Index” ay umabot ng 7 o mas mataas, ibig sabihin nito ay masyadong mataas ang polusyon sa hangin. Hindi inirerekomenda sa mga pasyenteng may sakit sa puso na magsagawa ng anumang pisikal na mga aktibidad sa labas. Dahil sa naturang sitwasyon, magiging mahirap para sa puso ang maghatid ng sapat na oxygen sa lahat ng parte ng katawan, kung kaya't kailangang magbigay ng atensyon ang mga pasyenteng may sakit sa puso sa kalidad ng hangin at subukang manatili sa isang lugar na may magandang bentilasyon.

Air Quality Health Index

[10] Mag-ingat kung malamig o mainit ang panahon

Sa panahong mainit o malamig ang panahon, kailangang iwasan ang mga aktibidad sa labas hangga't maaari. Kung mainit ang panahon, mas madali para sa katawan ang mapagod, at kumokonsumo ng maraming enerhiya ang sobrang pagpapawis, na nagpapataas ng karga sa puso. Kung ikaw ay nasal abas, kailangan mong maghanap ng lugar na may lilim o manadili sa loob ng isang shopping mall upang maiwasan ang mainit na panahon. Kung mayroon nang paalala laban sa malamig na panahon, magsuot ng naaangkop na mainit na damit at panatilihing



mainit sa loob.

Kung mayroong pagduduta ang mga pasyente tungkol sa mga nabanggit sa itaas, maaari silang kumonsulta sa mga doktor, occupational therapist, at iba pang propersyunal.