

دليل صحتى اليومى

الأسم

تاريخ الميلاد

العنوان

الهاتف

بيانات رعايتك الصحية

اسم المستشفى

اسم الطبيب المختص

اسم طبيبك العام

رقم الطوارئ

تم تصميم مذكراتك اليومية على أن تقوم بدور فعال في كيفية التعامل مع الذبحة الصدرية وهذا من خلال رصد القياسات الرئيسية ، تسجيل كل الأدوية التي تتناولها وزيادة التوعية للمرضى ومدى أهمية إجراء التغييرات في حياتك اليومية.

فبفضل هذه المذكرات يمكنك تسجيل بانتظام خطواتك اليومية ومتابعة وزنك ومعدل ضربات القلب وأعراض المرض.

سوف يناقش طبيبك حول قياسات الذبحة الصدرية الخاصة بك ولهذا فإن التسجيل اليومي لقياساتك الخاصة هو مفيد جداً للمناقشة مع طبيبك في جلسة المتابعة.

سوف تصحبك مذكراتك اليومية في رحلة إلى حياة أفضل

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع الأول

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع الثاني

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع الثالث

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع الرابع

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع الخامس

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع السادس

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع السابع

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

المتابعة الشخصية



قم برصد قياسات الأسبوع الثامن

التاريخ	عدد الخطوات	معدل ضربات القلب	الوزن	ضغط الدم

تقييم أنشطتي اليومية

كيف كان تأثير الذبحة الصدرية خلال الأسبوع الماضي؟

صفر ١٠

الهوايات والأنشطة الترفيهية.

صفر ١٠

النشاط في العمل.

صفر ١٠

عند القيام بالأعمال المنزلية.

صفر ١٠

زيارات العائلة والأصدقاء.

صفر ١٠

ما أهمية ممارسة الرياضة يوميًا

إن قلبك يحتاج إلى كمية كافية من الدم حتى يستطيع العمل في الجسم بكفاءة أكبر لكن في حالة عدم تغذية القلب بالشكل الصحيح فقد يؤدي هذا إلى ذبحة صدرية أو آلام شديدة في الصدر

لذا يجب عليك من مساعدة قلبك ليعمل بكفاءة أكبر كيف؟

الحل الوحيد هو ممارسة الرياضة بانتظام كل يوم فالنشاط اليومي يقلل من نسبة تعرضك للمرض كالشريان التاجي وتدهور حالة القلب.

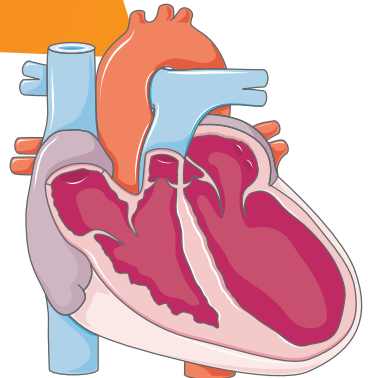
ما أهمية ممارسة

ممارسة الرياضة دون ألم أو قشر في الدم

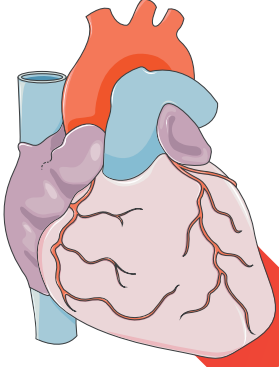
- خفض نسبة الكوليسترول
- تحسن من مستوى السكر في الدم
- خفض معدل ضربات القلب
- خفض ضغط الدم
- تخفيف الوزن

تفاقم الأعراض

قصور القلب



الرياضة يومياً



قصور الشريان التاجي

ذبحة صدرية

الخمول والخوف من الرياضة

الدعم

◀ أنت لست وحدك، لديك حالة محددة يمكنك مشاركتها مع عائلتك وأصدقائك وطبيبك الخاص وأيضاً المرضى الآخرين

الدعم الأساسي

■ الرعاية الصحية

استشارة طبيبك الخاص وأخصائي التغذية

■ الأسرة والأصدقاء

يمكن أن يكون الدعم جسدياً ومعنوياً من خلال تحفيزك للسيطرة على النظام الغذائي الخاص بك وأن تمارس الرياضة البدنية ومناقشة المشاعر المختلطة وهذا سيجعل حياتك اليومية أسهل

■ المرضى

يمكنك التحدث مع مرضى القلب الآخرين عن تجربتك وتجربتهم

