

برنامج الرعاية الصحية بعد الخروج من المستشفى لمرضى القلب الإقفاري

DISCHARGE CARE PLAN FOR PATIENTS WITH ISCHEMIC HEART DISEASE

Category	Care Plan	خطة الرعاية	الفئة
Diet/Nutrition	- Follow a heart-healthy diet: low in saturated fats, trans fats, and cholesterol. - Increase intake of fruits, vegetables, whole grains, and lean protein sources. - Limit salt (sodium) and sugar intake.	- اتباع نظام غذائي صحي للقلب: منخفض الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول. - زيادة تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومصادر البروتين الخالية من الدهون. - الحد من تناول الملح (الصوديوم) و السكر.	الحمية الغذائية
Smoking Cessation	- Stop smoking completely - Seek support through counseling or smoking cessation programs if needed.	- الإقلاع عن التدخين تمامًا - البحث عن الدعم من خلال الاستشارة أو برامج الإقلاع عن التدخين عند الحاجة.	الإقلاع عن التدخين
Exercise	- Engage in moderate physical activity, such as walking, for at least 30 minutes most days of the week. - Consult a doctor before starting any new exercise program.	- ممارسة نشاط بدني معتدل مثل المشي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع. - استشارة الطبيب قبل بدء أي برنامج رياضي جديد.	ممارسة النشاط البدني
Weight Management	- Maintain a healthy weight by balancing caloric intake with physical activity. - Aim for gradual, sustainable weight loss if overweight.	- الحفاظ على وزن صحي من خلال موازنة السعرات الحرارية مع النشاط البدني. - العمل على فقدان الوزن التدريجي والمستدام إذا كان الوزن زائدًا.	إدارة الوزن
Medication Adherence	- Take medications as prescribed by your healthcare provider. - Do not stop any medication without consulting your doctor. - Use reminders to help take medications on time.	- تناول الأدوية كما هو موصوف من قبل مقدم الرعاية الصحية. - عدم التوقف عن تناول أي دواء دون استشارة الطبيب. - استخدام التذكيرات للمساعدة في تناول الأدوية في الوقت المحدد.	الالتزام بالأدوية
Stress Management	- Practice relaxation techniques such as deep breathing, meditation, or yoga. - Identify and avoid stress triggers where possible.	- ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل أو اليوغا. - تحديد وتجنب محفزات التوتر قدر الإمكان.	إدارة التوتر
Follow-Up Care	- Schedule regular follow-up appointments with your healthcare provider. - Report any new symptoms such as chest pain or shortness of breath immediately.	- تحديد مواعيد متابعة منتظمة مع مقدم الرعاية الصحية. - الإبلاغ عن أي أعراض جديدة مثل ألم الصدر أو ضيق التنفس على الفور.	متابعة الرعاية الصحية