

بیمار گرامی

پمفلت حاضر شامل مراقبتها و آموزش پرستاری مرتبط با بیماری شما می باشد. امیدواریم با رعایت نکات آن زندگی سالم و بدون مشکلی را داشته باشید.

تحرک (فعالیت)

- میزان فعالیت روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی نشود.
- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید.
- دوره‌های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت طولانی گردد.
- از انجام فعالیت‌هایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد مانند ورزش‌های ایزومتریک خودداری کنید.
- بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید.
- ورزش‌های سبک انجام دهید.
- قبل از انجام هر فعالیت شدید قرص زیرزبانی مصرف کنید.
- تا ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا خوردن فعالیت بدنی انجام ندهید

رژیم غذایی

- با رعایت رژیم غذایی می توانید سه عامل مهم بیماری قلبی یعنی: چاقی، افزایش فشارخون و کلسترول را کنترل کنید:
- ۱- از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
 - ۲- غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید
 - ۳- از پرخوری و تندخوری خودداری کنید
 - ۴- از مصرف غذاهای چرب، پرنمک، نفاخ و پرکالری خودداری کنید.
 - ۵- از روغنهای اشباع نشده مانند روغن زیتون، کنجد و روغن ماهی به جای استفاده از روغن نباتی استفاده کنید.
 - ۶- به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن یا آب پز کردن استفاده کنید.
 - ۷- برای جلوگیری از یبوست از غذاهای پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید.
 - ۸- مصرف قهوه، نوشابه های گازدار و نمک را محدود کنید.
 - ۹- قبل از احساس سیری دست از غذا بکشید.
 - ۱۰- در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ نخورید.

دارودرمانی

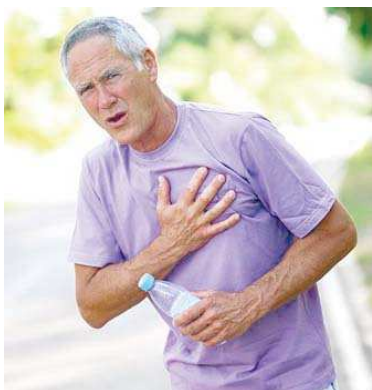
- ۱- در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید.
- ۲- همیشه از قرص تازه استفاده شود؛ زیرا در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می‌دهد
- ۳- همیشه در شیشه تیره رنگ بادر بسته نگهداری شود.
- ۴- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می‌شود.
- ۵- قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می‌کند.
- ۶- قبل از فعالیت‌هایی که سبب درد آئژین می‌شود، مانند بالا رفتن از پله برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.

به طور منظم جهت ویزیت، کنترل
ازمایشات قلبی و فشارخون مراجعه نمایید.

بیمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی اراک
بیمارستان امام خمینی ره محلات

آموزش به بیمار مبتلا به آنژین صدری



اولیاء بخشایشی
کارشناس ارشد آموزش پرستاری

نکات ضروری در مراقبت از خود

- ✓ قطع استعمال دخانیات
- ✓ تاکید به مصرف داروهای تجویز شده
- ✓ اجتناب از برخورد با وضعیت‌های پر استرس
- ✓ استفاده از تکنیک‌های آرام سازی در مواقع عصبانیت
- ✓ اجتناب از برخورد با آب و هوای سرد
- ✓ برای گرم شدن در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی بپوشانید.
- ✓ در مقابل باد حرکت نکند و در هوای سرد آهسته حرکت کنید.
- ✓ هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- ✓ وزن خود را کنترل کنید.

نکته مهم قابل توجه

در اعمال رژیم غذایی و ورزش مناسب با پزشک متخصص خود مشورت داشته باشید. موارد فوق الذکر توسط بسیاری از پژوهشگران و متخصصین درمان بیماریهای قلبی توصیه گردیده است و بدون تردید مورد تأیید پزشک شما هم قرار خواهد گرفت.

در صورت ایجاد درد، بیمار به روش زیر عمل کند:

۱. کلیه فعالیت‌های خود را متوقف کنید و بنشینید
۲. قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید
۳. تا قطع کامل درد استراحت کنید.
۴. برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می‌توان قرص را زیر دندان خرد کرد.
۵. از بلع بزاق باید خودداری شود.
۶. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی بیمار دراز بکشید.
۷. در موقع درد می‌توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید.

مراجعه سریع در صورتی که درد:

- ۱- بیش از حد معمول تکرار شود.
- ۲- بدون فعالیت هم بروز کند.
- ۳- با استراحت تسکین نیابد.
- ۴- با داروی زیرزبانی برطرف نشود.
- ۵- بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.