



## آنژین صدری

آنژین صدری	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-63	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود ضمناسطح چربیهای مضر خون (کلسترول و تری گلیسیرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین می کاهد.

- تمام عواملی را که احتمال می دهید روبه رو شدن با آن ها در شما موجب شروع درد می شود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها بپرهیزید.
- استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید.
- اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب دارید حتما به روانشناس مراجعه کنید.
- در مواقع تنش زا به نزدیکترین مرکز درمانی (مشاور، پزشک، پرستار) مراجعه کنید.

**در چه مواردی باید حتما به پزشک مراجعه کنید؟**  
\* دردها:

- با تعداد بیش از حد معمول تکرار شونده
- بدون فعالیت هم بروز کند.
- با استراحت تسکین نیابد
- با داروی زیر زبانی تسکین نیابد
- بیش از ۵ دقیقه طول بکشد

خون شود.  
داروها را منظم مصرف کرده خودسرانه آن را قطع نکنید.  
قرص زیرزبانی همواره با خود داشته باشید.  
دستورالعمل استفاده از قرص زیرزبانی هنگام درد:  
• تمام فعالیت هایتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.  
• بعد از گذاشتن قرص زیرزبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگهدارید بعد آنرا قورت دهید.  
• دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.  
• پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید. چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.  
• قرص های زیر زبانی تا ۶ ماه قابل استفاده هستند.  
• قرص ها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری کنید.  
• قبل از فعالیت های سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی یک قرص زیر زبانتان بگذارید.  
• (۴) وزنتان را به طور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن کنید.  
• (۵) نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی:  
رژیم غذایی (کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید.  
• هرگز پرخوری نکنید، می توانید حجم غذا کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید و میان وعده های اصلی بگنجانید.  
• غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.  
• از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه خودداری کنید)  
• رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید، هویج و سیب ...) را در برنامه غذایی تان بگنجانید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت

## مراقبت های پرستاری در منزل جهت بیماران ASD (نقص

### سوراخ بین دهلیزی) /

### VSD (بستن سوراخ بین بطنی)

ضمن آرزوی سلامتی کامل برای کلیه بیماران ، متذکر می شود که جراحی قلب یکی از مهمترین اعمال جراحی است. توجه شود که انجام مراقبت های صحیح توسط بیماران پس از جراحی قلب می تواند ضامن سلامت کامل خود بیماران بوده و شرایط روحی و روانی خانواده را که متاثر از شرایط خود بیمار می باشد بر طرف کرده و فرد را به زندگی عادی خود برمی گرداند. باید توجه داشته باشید که ممکن است پس از اعمال جراحی قلب برای مدت کوتاهی با مشکلات زیر روبرو شوید.

### رعایت رژیم غذایی در منزل

\* از مصرف غذاهای شور و ادویه دار خود داری کنید.  
مصرف هر نوع میوه و سبزیجات تازه بلامانع است.  
\* مصرف لبنیات (شیر، ماست ، کره ، پنیر) بلامانع است.

کودکان تحت عمل ، چند سال اول بعد از عمل جراحی باید از داروهایی بر حسب تجویز پزشک استفاده کنند.

### میزان فعالیت

\* تا سه هفته پس از عمل نماز را به صورت نشسته بخوانید.

\* تا دو ماه پس از ترخیص به پهلو و شکم نخوابید.

از انجام کارهای سنگین در منزل خودداری کنید.

\* کودکان از دویدن زیاد خودداری کنند.

\* خرید سبک مانعی ندارد.

روزانه حداقل یک ساعت پیاده روی کنید.

\* از بغل کردن بچه و ضربه زدن به ناحیه قفسه سینه و هر چه به استخوان های جناغ سینه فشار وارد می آورد پرهیز کنید.

\* فعالیت ورزشی شدید در یکی دو سال اول بعد از

عمل جراحی ممنوع است. ( رقابت ورزشی یا فعال)

\* کودکان از ورزشهایی مثل کشتی دوری کنند.

همچنین از پریدن از بلندی ها خودداری کنید.

### توصیه های دیگر

\* در چند سال اول بعد از جراحی، حمام گرم و طولانی و دویدن مسافت های طولانی و همچنین کوهنوردی می تواند خطر ساز باشد.

بیماران بعد از عمل جراحی (چند ماه یکبار به مدت دو سال و پس از آن هر سال یک مرتبه برای معاینه می بایست به پزشک معالج خود مراجعه کنند)

\* مراقبت های پزشکی اصلاح دندان ، درمان صحیح و به موقع هر نوع بیماری حتی یک سرماخوردگی در مورد بیماران را باید جدی تلقی نمود.

\* تا سه ماه بعد از عمل از برداشتن جسم سنگین و انجام رانندگی خودداری کنید. این زمان جهت جوش خوردن و ترمیم کامل استخوان جناغ سینه لازم است.

\* دو الی سه ماه ممکن است زخم قفسه سینه دردهای گوناگونی در اطراف زخم خصوصا هنگام سرفه و عطسه ایجاد شود، که جهت حذف نگرانی و اضطراب با نظر پزشک از مسکن استفاده کنید.