



بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL



مراقبت بعد از آنژین صدری

مراقبت بعد از آنژین صدری	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-65	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

تمام عواملی را که احتمال می‌دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد میشود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها پرهیزید:

- استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید.
- اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و ... دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید.
- در مواقع تنش زا به نزدیکترین مرکز درمانی (مشاور، پزشک، پرستار) یا روحانی مراجعه کنید.
- درچه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؟
- دردها تعدادش بیش از حد معمول شود.
- بدون فعالیت هم بروز کند.
- با استراحت تسکین نیابد.
- با داروی زیر زبانی برطرف نشود.
- بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.



4)وزنتان را به طور منظم کنترل کنید:

اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.

5)نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی:

رژیم (کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید.

هرگز پرخوری نکنید. میتوانید حجم غذای کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید و میان وعده ها را بین وعده های اصلی بگنجانید.

از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنیهای حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید.

غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.

رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید، هویج و سیب...) را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج یبوست و سایر ناراحتیهای روده ها میشود. ضمناً سطح چربیهای مضر خون (کلسترول و تریگلیسیرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین میکاهد.

مراقبت در منزل مددجوی مبتلا به آنژین صدری

1) حتما بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید:

- فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود.
- از ورزشهای سنگین و ناگهانی بپرهیزید.
- تا حد امکان فعالیت هایتان را سبک کنید. مثلا به جای پله از آسانسور استفاده نمایید.
- ما بین فعالیت های خود دوره های استراحت بگنجانید. از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و به خصوص هوای سرد خودداری کنید.
- قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزشهای سبک انجام دهید.
- حتما در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید:
- با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید.
- از لباس گرم استفاده کنید.
- در مقابل باد حرکت نکنید.
- در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

2) هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نداشته باشید.

3) در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

- از مصرف خودسرانه ی داروهایی نظیر (داروهای لاغری، قطره های ضد احتقان بینی و ...) بپرهیزید چون میتواند موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون شما شود.
- داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید.
- قبل از مصرف داروها حتما نبض و فشار خونتان را کنترل کنید.
- آزمایشات خونی را به طور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید.
- همواره قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

دستورالعمل استفاده از قرص زیرزبانی به 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 زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگهدارید، بعد آن را 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 ۳ ماه قابل استفاده هستند.
- قرصها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره نگهداری کنید.
- قبل از فعالیت های سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی یک قرص زیر زبانتان قرار دهید.