

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

### آنژین صدری



#### ❖ تغذیه

از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف کافئین خودداری کنید.

✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

✓ از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر استفاده نمایید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری میکند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش میدهد.

#### ❖ فعالیت

✓ قبل از کار و غذا ورزشهای سبک انجام دهید.

✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد. البته هرگونه فعالیت باید با نظر پزشک باشد.

✓ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.

#### ❖ مراقبت

در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:

✓ باید کلیه فعالیتهای خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.

✓ برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید میتوان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی دراز بکشید.

✓ در موقع درد میتوانید تا 3 قرص را به فاصله 10-5 دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.

✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است، زور زدن در موقع اجابت مزاج)

✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم بیمار را به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.

✓ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب : سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش میدهد.

#### ❖ دارو

✓ بیماران که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند: باید در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض 3-6 ماه اثر خود را از دست میدهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن میشود.

✓ قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد میکند.

✓ امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگهای قلبی، مثل آسپیرین و ... نیز تجویز شوند.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ حمله درد قفسه صدری، علیرغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از 15-10 دقیقه طول بکشد.

✓ اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند میشوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمیشود و در صورت ادامه حملات، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید.

✓ اگر حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک معالج مراجعه کنید.

✓ جهت کنترل بیماری به طور منظم به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068