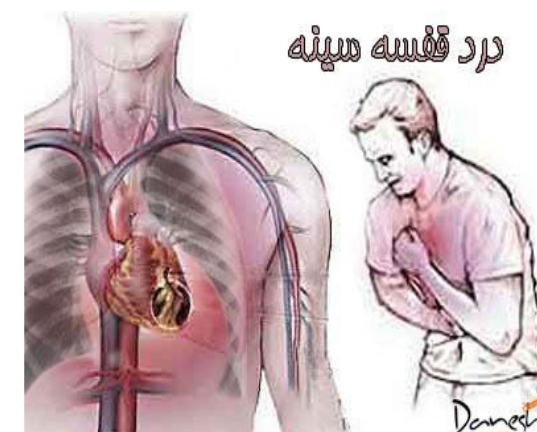




دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

(آموزش به بیمار)

آثرین صدري



آخرين تيرماه ۱۴۰۵

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

موارد قابل ذکر :

تعدیل فعالیت‌های روزانه : میزان فعالیت‌های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی نشود .
بین کار و فعالیت در فواصل مناسب ، استراحت کنی دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید . زود بخوابید و زمان استراحت طولانی گردد .
از انجام فعالیت‌هایی که به تلاش زیاد نیاز دارند خودداری شود .
بهتر است بجای پله از آسانسور استفاده کنید .

از نظر تغذیه ای توجه به موارد زیر ضروری است :

از پر خوری پرهیز کنید افرادی که وزنشان بالاست باید از مصرف غذاهای پر کالری و پرچرب و شیرین خودداری کنند .



➤ از مصرف زیاد قهوه (کافئینها) خودداری شود .

از مصرف غذاهای نفاخ خودداری کنید .

غذاهای کم چرب مصرف کنید . شیر و ماست و پنیر محلی مصرف نکنید و بجای آن از لبنیات کم چرب (۱/۵ - ۲/۵) در صد چربی استفاده شود .

مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید (حداکثر یک بار در هفته) و بجای آن از گوشت سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید .

از روغن ماهی - روغن کجند - روغن زیتون - روغن ذرت بجای چربی های حیوانی استفاده کنید . قبل از پختن مرغ پوست آنرا جدا کنید .

قبل از استفاده از غذاهای آماده برچسب آنرا از نظر میزان چربی و نمک چک کنید . برای طعم دادن به غذا از آبلیمو - سرکه - سبزیجات معطر استفاده کنید .

حتی الامکان ، از تماس با آب و هوای سرد و گرم خودداری کنید . برای رفتن در هوای سرد با شال روی بینی و دهان را بپوشانید و در معرض با و در هوای سرد آهسته حرکت کنید .

منبع: در سنامه پرستاری داخلی - جراحی قلب و عروق
سودارث ، (ترجمه ذاکری مقدم)



با سلام و آرزوی سلامتی برای شما ، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبرد اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه باز گردید.

جهت بهبود هرچه سریعتر شما راهکارهایی داریم که به اختصار ارائه میگردد ، لطفا پس از مطالعه سوالات احتمالی خود را بیان فرمایید.

آنزین صدی : به درد جلوی قلبی که (ناشی از کاهش خونرسانی قلب) می باشد اطلاق می شود که انتشار درد به دست ها (راست و چپ) و گردن وجود دارد. این درد با عرق سرد و حالت تهوع همراه است که درد در هنگام فعالیت ایجاد و پس از چند لحظه استراحت برطرف می شود. درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلب و در پشت استخوان جناغ می باشد که بصورت له شدگی و فشردگی بیان می شود و مدت درد کمتر از ۵ دقیقه می باشد.

عواملی چون ورزش های سنگین – غذاهای سنگین و چرب ، هیجانات عاطفی در افرادی که از قبل مشکل قلبی دارند می تواند باعث شروع شدن این درد شوند .



علائم شایع : احساس فشار یا درد قفسه سینه ، بروز ناگهانی مشکل در تنفس ، درد قفسه سینه مشابه سوء هاضمه و حالت خفگی در گردن ، درد قفسه سینه که به آرواره ، دندانها و گوش تیر می کشد .

سنگینی ، کرختی ، سوزن سوزن شدن یا درد قفسه سینه ، بازو ، آرنج یا دست معمولا در سمت چپ و درد بین دو کتف

عوامل افزایش دهنده خطر :

سیگار کشیدن ، چاقی ، دیابت (مرض قند)، فشار خون بالا ، کلسترول بالا، خوردن زیاده از حد چربی یا نمک، عدم تحرک ، خستگی، کار زیاد ، استرس ، سابقه خانوادگی بیماری های عروقی قلبی ، قرار گرفتن در معرض سرما شدید و بلند کردن اجسام سنگین عوارض : حمله های قلبی مکرر ، نارسایی قلب ، بی نظمی ضربان قلب در صورت ایجاد درد ، بیمار به روشهای زیر عمل کند :

- مدد جو باید کلیه فعالیتهای خود را متوقف کند و بنشیند و قرص نیتروگلیسرین را سریعا زیر زبان قرار دهد و تا قطع کامل درداستراحت کند .



برای تسریع در شروع اثر دارو در موارد شدید می توان ، قرص را زیر دندان خرد کرد ، از بلع بزاق باید خودداری شود. در صورت امکان برای جلوگیری از فشار خون وضعیتی دراز بکشید.

مددجو در موقع درد می تواند تا ۳ قرص را به فاصله ۵-۱۰ دقیقه مصرف نماید . اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه نماید .

اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه نماید.

نکته : بعد از استفاده از قرص زیر زبانی ، از حمام داغ اجتناب نمایید زیرا منجر به اتساع عروق ، سرگیجه و غش می شود بعد از مصرف نیتروگلیسرین امکان دارد سر درد ایجاد شود که طبیعی بوده و با استامینوفن بر طرف می شود . قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین حتما جای تاریک و خنک نگهداری شود چون در دمای اتاق و یا داخل جیب و گرم شدن و رسیدن نور به این دارو اثرش کاهش یافته یا فاسد می شود . حتما هر ۶ ماه یکبار این قرص ها عوض کنید و جدید تهیه شود .

نکته از مصرف داروهای بدون تجویز پزشک ، بخصوص داروهای سرماخوردگی و ضداحتقان بینی که ضربان قلب را افزایش می دهند ، خود داری شود .

