



سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان تأمین اجتماعی سندج

آثرین قلبی

(درد قفسه سینه)

بخش سی سی یو - پاییز ۱۴۰۰

کمیته آموزش بیمار

ملاحظات دارویی نیتروگلیسرین:

این دارو را باید همیشه به همراه داشته باشید تا در صورت ایجاد درد به صورت زیر زبانی مصرف کنید.

در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه دارید و قبل از حل شدن قرص، بزاق را نبلعید.

به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان خارج کنید.

برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب کنید.

چه تستهایی باید انجام شود:

- آزمایشهای خونی
- تست استرس ورزشی
- نوار قلبی
- انجام آنژیوگرافی

منبع: بروئر-سودارث بیماریهای قلبی

از خوردن غذای سنگین، کشیدن سیگار و قلیان خودداری کنید.

غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید و از پرخوری و تندخوری خودداری کنید.

قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.

از مصرف غذاهای چرب، پرنمک و غذاهای آماده خودداری کنید.

به جای استفاده از روغنهای نباتی و لبنیات پرچرب، از روغنهایی مثل زیتون، کنجد، ذرت و روغن ماهی استفاده کنید.

می توانید به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و یا آبپز کردن استفاده کنید.

مصرف قهوه، نوشابههای گازدار، کاکائو و نمک خود را کم کنید.

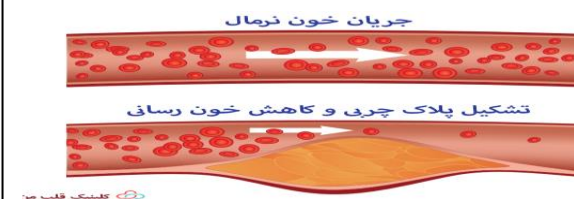
برای جلوگیری از یبوست و کاهش چربی خون از میوه-جات و سبزیجات استفاده نمایید.

در یک هفته بیش از سه عدد تخم مرغ مصرف نکنید.

به جای نمک از آبلیمو، آبغوره و سبزیجات معطر استفاده کنید.

آنژین قلبی چیست؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می- باشد و زمانی رخ می‌دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند. با گذشت زمان سرخرگ‌های تأمین کننده خون مورد نیاز قلب شما، ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر موارد دچار انسداد شوند این رسوبات پلاک نامیده می‌شوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی‌تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید.



آنژین قلبی به چه شکلی احساس می‌شود؟

آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می‌انجامد. در این قسمت نمونه‌هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می‌شود، ذکر می‌شود:

- احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس
- احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.

- احساس بی‌حسی و سوزش در شانه‌ها، بازوها یا میچ دست

- احساس ناراحتی معده

- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه

چه زمانی ممکن است دچار آنژین قلبی شوید؟

- بالا رفتن از پله‌ها
- احساس ناراحتی یا عصبانیت
- کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی
- رابطه جنسی
- استرس
- ورزش

حتما از پزشک، پرستار یا داروساز خود بپرسید:

اگر شما دچار آنژین قلبی شوید، چه کاری باید انجام دهید؟

چگونه به طور صحیح نیتروگلیسرین خود را مصرف کنید؟

نکات آموزشی:

فعالیت: تحرک و ورزش باعث کاهش فشارخون، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن و کاهش استرس می-شود.

فعالیت‌ها را به تدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.

برای انجام کارها عجله نکنید و بین فعالیت‌ها استراحت داشته باشید.

می‌توانید ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، آهسته دویدن و قدم زدن

را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید و همه فعالیت‌ها زیر نظر پزشک باشد.

قبل از انجام هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه می-شود قرص زیر زبانی استفاده کنید.

تا ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید، بنشینید و استراحت کنید، سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید.

اگر پس از سه بار مصرف قرص زیر زبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد، به اورژانس مراجعه کنید.

رژیم غذایی: رعایت رژیم غذایی مناسب سه عامل مهم چاقی، افزایش فشارخون و کلسترول خون را اصلاح می-کند.