

مراجعه کننده / همراه محترم :

این مطالب جهت افزایش اطلاعات شما تهیه شده است در صورت هرگونه سوال و پرسش و نیاز به راهنمایی بیشتر می توانید با شماره تلفن های 28-66783120-275 داخلی -275-276 بخش CCU در کلیه ساعات شبانه روز تماس بگیرید

**آنژین صدری (درد قلبی نیاز به رسیدگی):** در اثر نرسیدن اکسیژن کافی به عضله قلب، بوجود می آید که همراه با درد شدید و تدریجی در قسمت جناغ سینه، گاهی در دست چپ، شانه چپ، فک، دندانها، گردن، پشت و بین کتفها و حتی گاهی در قسمت شکم می باشد. برای کاهش اثرات بد این عارضه لازم است که نکات زیر را رعایت فرمائید.

**فعالیت بدنی:** ورزش باعث افزایش سطح HDL خون، کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، افزایش عملکرد قلب و ریه ها، کنترل استرس و احساس تندرستی می شود. سعی کنید بعد از ترخیص فعالیت های روزانه خود را بتدریج افزایش داده و کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیتها دوره هایی از استراحت داشته باشید. انجام ورزشهای هوازی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل می تواند در کنترل بیمار کمک کننده باشد. توصیه می شود در حین ورزش نبض خود را کنترل نمایید و حتما شروع و پیشرفت برنا مه های ورزشی تحت نظر پزشک باشد. از انجام فعالیت های سنگین که باعث درد آنژی می شود. مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزشهای سنگین و سخت باید جدا

پرهیز نمود. از تماس با هوای سرد و طوفانی و یا بسیار گرم، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید، در هوای سرد آهسته تر راه بروید و لباس گرم بپوشید. قبل از انجام فعالیتی که معمولا درد آنژین را تحریک می کند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید. شما می توانید با رعایت چند نکته فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید. مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو رشته پلکان به قلب فشار می آورد برای کم کردن فشار روی قلب وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نماید. سعی کنید تا 2-3 ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید. هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده و در یک وضعیت راحت دراز بکشید. سر را بالاتر قرار داده، تنفس عمیق و آرام انجام دهید، پرل نیتروگلیسرین را زیر زبان گذاشته و تا رفع کامل درد استراحت کنید. در صورت ادامه درد هر 5 دقیقه یک پرل استفاده کرده و اگر پس از 3 بار مصرف، درد آنژی می بر طرف نشد یا بیش از 20 دقیقه ادامه داشت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه و یا با 115 تماس بگیرید.

**رژیم غذایی:** یک غذای متعادل می تواند سه عامل مهم بیماری های قلبی یعنی چاقی، افزایش فشار خون و کلسترول خون را اصلاح کند. لذا لازم است مصرف چربی (چربی های اشباع شده مثل روغن حیوانی) به 10 درصد از کل کالری روزانه کاهش یابد و حدود 70-75 درصد از کل کالری روزانه از

کربوهیدراتها و 15-20 درصد از پروتئین ها تامین گردد. سعی کنید دریافت کلسترول را محدود نمایید. چربی های قابل مشاهده را از گوشت جدا کرده و پوست مرغ را قبل از پختن جدا نمایید. استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود. بخصوص روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا -3 است و به کاهش کلسترول خون کمک می کند. دریافت غذاهایی مثل: گوشت قرمز و احشاء، گوشت های آماده، سوسیس، همبرگر، کره، روغن های اشباع شده مثل نارگیل و چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کرده، انواع سس، لبنیات پر چرب، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و غذاهای نفاخ را تا حد امکان محدود نمائید و به جای سرخ کردن از کباب یا آب پز کردن غذا استفاده کنید. قبل از استفاده از غذاهای آماده بر چسب آنرا از نظر میزان چربی و سدیم کنترل نماید و موقع صرف از نمک استفاده نکنید. برای طعم دادن به غذا از ابلیمو، سرکه، میوه، سبزیجات معطر استفاده نماید. کاهش مصرف کافئین (قهوه، نوشابه های کولا، کاکائو) و سدیم به کم کردن فشار خون کمک میکند. سعی کنید از غذاهای سبک در وعده های غذایی متفاوت و با حجم کم استفاده کنید. غذا را به آهستگی خورده و کاملاً بجوید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشید.

**داروها:** پرل نیترو گلیسرین را همیشه همراه داشته باشید و در موقع ایجاد درد و قبل از هر فعالیتی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده نمایید. در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه داشته تا قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید. بمحض تسکین درد می توانید باقیمانده قرص را از دهان خارج کنید. به علت عارضه کاهش فشار خون، برای جلوگیری از



پستارستان شهدای یافت آباد

# آترین صدری

(دردگذرای قلبی نیاز به بررسی)

(جهت آموزش به بیمار/بمراه)

تهیه کننده: ز. احمدی

اردیبهشت 1392

در صورت تجویز داروهای ضد فشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش، به آهستگی تغییر وضعیت دهید و به طور منظم فشار خون را کنترل نمایید.

منابع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث. انتشارات سالمی. 1391.

احساس سرگیجه بی‌غش، به مدت 15-20 دقیقه استراحت نمایید و سپس به آهستگی تغییر وضعیت دهید. در صورتی که پرل سالم باشد به محض گذاشتن آن زیر زبان احساس سوزش مختصری را خواهید داشت که نشان دهنده سالم بودن پرل می باشد. لازم است پرل ها را در جای خشک و دور از نور نگه دارید. بعد از استفاده از پرل از حمام داغ اجتناب نمایید زیرا منجر به اتساع عروق و سرگیجه و غش می شود. سایر عوارض جانبی این دارو سردرد، گر گرفتگی، گیجی و خشکی دهان است. در صورت تجویز این دارو به شکل پماد، دوز تجویز شده از پماد را با استفاده از اپلیکاتوردر یک لایه نازک و یکنواخت بر روی پوست نواحی مانند: سینه، شکم، سطح قدامی ران و ساعد کاملاً

در صورت تجویز قرص آسپرین توسط پزشک معالج جهت کاهش تحریک معده، دارو را همراه با غذا یا شیر مصرف نمایید و یا با نظر پزشک از نوع پوشش دار آن استفاده کنید.

**از مصرف داروها بدون نسخه پزشک بخصوص داروهای سرماخوردگی و ضد احتقان بینی که ضربان قلب را افزایش می دهند خودداری نمایید.**

در صورت مصرف پروپرانولول و متورال، قبل از مصرف آن، نبض رادیال را کنترل کنید و چنانچه تعداد آن کمتر از 60 ضربه در دقیقه و نامنظم باشد، به پزشک گزارش نمائید، بدون دستور پزشک دوز دارو را تغییر ندهید و قطع دارو فقط توسط پزشک معالج انجام می گیرد.