

## نکات آموزشی مربوط به درد جلوی قلبی (آنژین صدری)

نام و نام خانوادگی بیمار : تشخیص :

نام و نام خانوادگی پرستار : تاریخ :

بیمار گرامی: جهت بهبودی هر چه سریعتر و کنترل بیماری نکات زیر را رعایت نمایید:

1. فعالیت های روزانه خود را به تدریج و به آهستگی انجام دهید به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
2. از انجام فعالیت هایی که باعث درد قلبی می شود مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد یا بسیار گرم، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری نمایید.
3. ورزش های هوازی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل انجام دهید و نبض خود را کنترل کنید.
4. قبل از انجام هر فعالیتی که تحریک کننده درد قلبی باشد (مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی) قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد آنژین صدری استفاده کنید.
5. چربی ها و نمک را محدود کنید و بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته استفاده نکنید.
6. از دریافت غذاهایی مانند سوسیس، همبرگر، کره، گوشت های آماده، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کرده، انواع سس، لبنیات پر چرب، انواع کنسرو، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
7. از مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیای قرمز، نان گندم، برنج، سیوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، کلم، گل کلم، کلم، سیب، گلابی، هویج، آلبیمو تازه، توت ها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی استفاده کنید.
8. وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید.
9. از استعمال دخانیات اکیداً خودداری کنید.
10. هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کنید و بنشینید یا در بستر استراحت کنید، تنفس عمیق و آرام انجام دهید و هر 5 دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین مصرف کنید و اگر پس از 3 بار مصرف قرص درد بر طرف نشد و بیش از 20 دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نمایید.
11. داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً استفاده کنید و تحت نظر پزشک باشید و به صورت خود سرانه دارو را قطع نکنید.

### در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- ❖ احساس ناراحتی، فشار، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه طول کشیده یا رفع شده و دوباره بر گردد.
- ❖ احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت ، گردن ، فک یا معده
- ❖ تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- ❖ تعریق سرد ، تهوع، استفراغ و سبکی سر
- ❖ از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن
- ❖ احساس بی نظمی در ضربان قلب یا تند شدن ضربان قلب
- ❖ تورم در میچ پا
- ❖ تنگی نفس هنگام خوابیدن

بخش سی سی یو - آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تماس با بیمارستان : ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ شماره داخلی : ۱۳۰۰

شماره داخلی تماس با واحد پیگیری بیماران : ۱۶۰۶