

1. حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل

برقرار کنید:

- ♥ فعالیت روزانه‌تان منظم و تا حدی باشد
- که موجب ایجاد درد در قفسه‌سینه، تنگی - نفس و خستگی شما نشود.
- ♥ از ورزشهای سنگین و ناگهانی پرهیزید .
- ♥ تا حد امکان فعالیت‌هایتان را سبک کنید.
- مثلاً بهجای پله از آسانسور استفاده نمایید.
- ♥ ما بین فعالیت‌های خود دوره‌های استراحت بگنجانید.
- ♥ از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و به خصوص هوای سرد خودداری کنید.
- ♥ قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزشهای سبک انجام دهید.
- حتماً در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید:
- با شال گردن روی دهان و بینیتان را بپوشانید.
- از لباس گرم استفاده کنید.
- در مقابل باد حرکت نکنید.
- در هوای سرد آهسته حرکت کنید و

زودتر خود را به منزل برسانید.

2. هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار

قرار نداشته باشید.

3. در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه

کنید:

- ◀ از مصرف خودسرانه‌ی داروهای نظیر (داروهای لاغری، قطره‌های ضداحتقان بینی و ...) پرهیزید چون میتواند موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون شما شود.
- ◀ داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید.

◀ قبل از مصرف داروها حتماً نبض و

فشارخونتان را کنترل کنید.

- ◀ آزمایشات خونی را بطور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید.
- ◀ همواره قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

دستورالعمل استفاده از قرص زیر زبانی

هنگام درد:

- تمام فعالیت‌هایتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.
- بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگه‌دارید، بعد آنرا قورت دهید.
- دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.
- پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید.
- چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- قرصهای زیر زبانی تا 3 ماه قابل استفاده هستند.
- قرصها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری کنید.
- قبل از فعالیت‌های سنگین و شرکت در موقعیتهای هیجانی یک قرص، زیر زبانتان بگذارید.



انجمن علمی سلامت پزشکی دانشگاه

بیمارستان امام حسین (ع) ییجار

مراقبت در منزل مددجوی مبتلا به آنژین صدری



IHH-PE-PA-CCU05

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pageId=۲۳>

منبع: برونر سوارث

چربیهای مضر خون (کلسترول و

تریگلیسیرید) را کم کرده و از شدت حملات

آنژین میکاهد.

تمام عواملی را که احتمال می‌دهید روبرو شدن

با آنها در شما موجب شروع درد میشود،

شناسایی کرده و از مواجهه با آنها پرهیزد:

★ استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله

نکنید و برای کارهایتان برنامه‌ریزی داشته

باشید.

★ اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و... دارید

حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

★ در مواقع تنش‌زا به نزدیکترین مرکز

درمانی (مشاور، پزشک، پرستار) یا روحانی

مراجعه کنید.

در چه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه

کنید؟

✓ دردها تعدادش بیش از حد معمول شود.

✓ بدون فعالیت هم بروز کند.

✓ با استراحت تسکین نیابد.

✓ با داروی زیر زبانی بر طرف نشود.

✓ بیش از 5 دقیقه طول بکشد.

4. وزن‌تان را بطور منظم کنترل کنید: اگر

اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح

غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.

5. نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی:

➤ رژیم غذایی (کمکالری، کمچرب و با فیبر زیاد)

را رعایت نمایید.

➤ هرگز پرخوری نکنید. میتوانید حجم غذای

کمتری را در وعده‌های بیشتر دریافت کنید و

میان وعده‌ها را بین وعده‌های اصلی

بگنجانید.

➤ **از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنیهای حاوی**

کافئین (قهوه) خودداری کنید.

➤ غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا

مدت کوتاهی استراحت کنید و تا 2 ساعت

فعالیت بدنی نداشته باشید.

➤ رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه‌ها مانند شویده،

هویج و سیب...) را در برنامه غذایی‌تان

بگنجانید. چون فیبر باعث کاهش زور زدن

حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر

ناراحتیهای رودهای میشود. ضمناً سطح