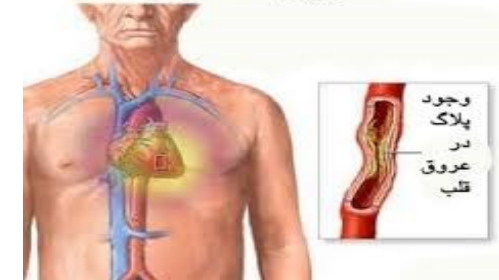


مراقبت در منزل مددجوی مبتلا به آنژین صدری

آنژین صدری



بیمارستان پارسین شهرکرد

۰۳۸-۳۱۵۰

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

۱-حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید

-فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی شما نشود.

-از ورزشهای سنگین و ناگهانی پرهیزید.

-تا حد امکان فعالیت های تان را سبک کنید، مثلاً به جای پله از اسانسور استفاده نمایید.

-بین فعالیتهای خود دوره های 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 ورزش های سبک انجام دهید.

حتماً در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید:

-با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید.

-از لباس گرم استفاده کنید.

-در مقابله باد حرکت نکنید.

-در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

۲-هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نداشته باشید.

۳-در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

*از مصرف خودسرانه دارو نظیر(داروهای لاغری، قطره های ضد احتقان بینی و...) پرهیزید چون می تواند موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون شما شود.

*داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید.

*قبل از مصرف دارو ها حتماً نبض و فشار خونتان را کنترل کنید.

*آزمایشات خونی را به طور منظم و تحت نظر پزشک معالج تان انجام دهید.

*همواره قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.



تمام فعالیت‌های تان 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 نگه دارید، بعد آن را قورت دهید. دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.

پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر درد تان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید چنانچه بعد از ۱۰ دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

قرص‌های زیرزبانی تا سه 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 زبان تان بگذارید.

۴- وزن تان را به طور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.

۵- نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی

رژیم غذایی (کم کالری، کم چرب 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 دو ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.

رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه‌ها مانند شوید، هویج و سیب ...) را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید، چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی‌های روده می‌شود ضمن سطح چربی‌های مضر خون کلسترول و تری گلیسیرید را کم کرده و از شدت حملات آئزین می‌کاهد.

تمام عواملی را که احتمال می‌دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد می‌شود را شناسایی کرده و از مواجهه با آنها بپرهیزید:

استرس نداشته باشید در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهای تان برنامه ریزی 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 برطرف نشود.

-بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.

