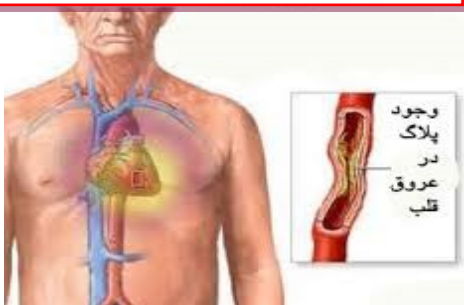


## خود مراقبتی آنژین صدری



### آموزش سلامت همگانی

### بیمارستان آیت ا... طالقانی آبادان

تهیه کننده: لیلا سلیمانی اصل

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: دکتر فاطمه سلطانی

متخصص قلب و عروق

تاریخ تهیه: 1400/10/16

تاریخ بازنگری: 1404/10/16

منبع: کتاب داخلی\_جراحی برونر سوارث

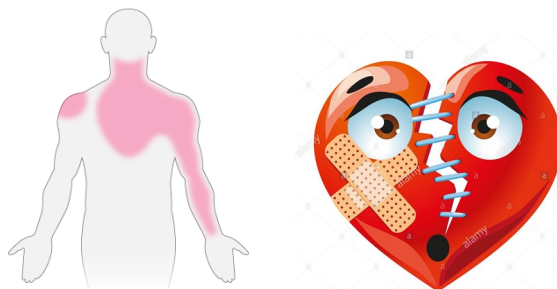
طراحی: خانم زهرارضازاده کاوری



### در صورت بروز حمله درد آنژین به ترتیب زیر

#### اقدام نمایید:

1. کلیه فعالیتهای خود را متوقف نموده و بنشینید قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبانی قرار داده و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
2. برای تسریع در شروع اثر در موارد درد شدید، می توانید قرص را زیر دندان خرد کنید.
3. از بلع بزاق باید خودداری کنید در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون ناگهانی دراز بکشید.
4. در موقع درد می توانید تا ۳ قرص به فاصله 5-10 دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید.
5. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد و یا انتشار پیدا کرد، باید سریعاً به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.



### اگر قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین استفاده

#### میکنید موارد زیر را رعایت کنید:

- ♦ در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همراه خود داشته باشید و افراد خانواده باید محل نگهداری قرص را بدانند.



- ♦ همیشه از قرص نیتروگلیسرین تازه استفاده کنید زیرا این قرص در عرض 3-6 ماه اثر خود را از دست میدهد.
- ♦ قرص در شیشه تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد و خشک نگهداری شود چون هوا باعث بی اثر شدن آن میشود.
- ♦ ظرف قرص خیلی نزدیک به بدن و در معرض آفتاب نباشد زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
- ♦ اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبانی، احساس سوزش در زیر زبانی ایجاد میکند.
- ♦ قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالارفتن از پله ها و فعالیت جنسی که میتواند سبب درد آنژین صدری شود قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد آنژین صدری استفاده شود.

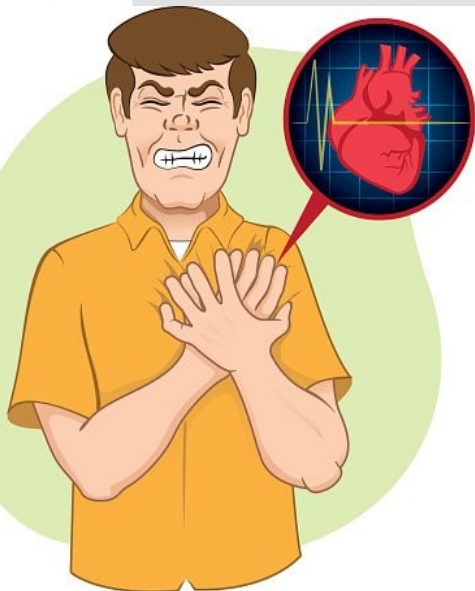




### به نکات زیر توجه نمایید:

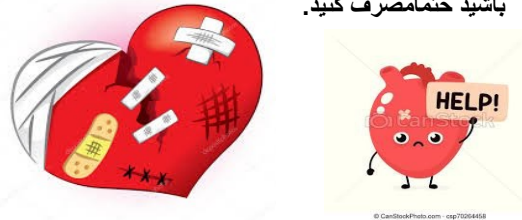
برای گرم کردن خود، در آب و هوای بسیار سرد، با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید. در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سردآهسته تر راه بروید.

در زمستان لباس گرمتری بپوشید، خصوصاً سالمندان که بعلت کاهش ضخامت چربی زیرپوستی به سرما حساس ترند.



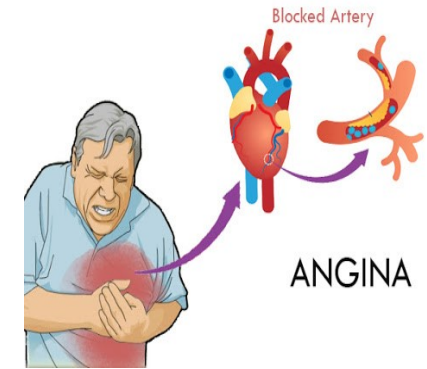
### از نظر تغذیه توجه به موارد زیر ضروری است:

- اگر افزایش وزن دارید باید وزن خود را کم کنید کمتر غذا بخورید از رژیم غذایی پرکالری و غنی از کلسترول پرهیز نمایید.
- از پرخوری پرهیز نمایید واز مصرف زیادکافئین و قهوه خودداری نمایید.
- از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز نماییدبعداز صرف غذامدت کوتاهی استراحت نماییدوتا ۲ساعت از فعالیت بدنی خودداری کنید.
- از رژیم غذایی پرفیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست و سایر ناراحتیهای روده کوچک جلوگیری میکند بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را کاهش می دهد.
- استعمال دخانیات را متوقف کنید همچنین از بودن با فردی که سیگار می کشد در یک اتاق پراز دود، خودداری کنید .
- برنامه و میزان فعالیتهای روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه ،تنگی نفس، وخستگی نشود.
- داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتما مصرف کنید.



- از مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.
- از برخورد با وضعیتهای پراسترس اجتناب کنید.از عجله کردن در انجام کارها خودداری کنید.کارهای خود را بدون استرس و فشار طبق برنامه انجام دهید.
- حتی الامکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید.

### خود مراقبتی آنژین صدری



### آموزش به بیمار مبتلا به آنژین صدری

#### پس از ترخیص از بیمارستان :

- فعالیت هایی مانند حمام کردن ،تراشیدن ریش را در ساعت اولیه صبح انجام ندهید.
- ریش تراشیدن،حمام کردن،و لباس پوشیدن را با سرعت کمتری انجام دهید.
- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید ،دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید.
- زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی تر و مکرر باشد.
- از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند و ورزش های ناگهانی خودداری شود.
- بهتر است بجای پله از اسانسور استفاده کنید.