



به نام خدا

آموزش مراقبت های پس از ترخیص

بیماران مبتلا به آنژین صدری



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸



منابع:

برونر و سودارث، قلب و عروق، ویراست

چهاردهم ۲۰۱۸

ترجمه: دکتر سید مسلم مهدوی

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل،

۱۳۹۰، فاطمه علایی و همکاران

زرده ی تخم مرغ در هفته حداکثر دو عدد مصرف کنید.



چه نخورید

- غذاهای سرخ کرده و چرب انواع شور
مثل خیار شور، گل کلم شور و ...
- غذاهای کنسرو شده مثل ماهی، لوبیا،
بادمجان، نخود فرنگی و ...
- انواع سوسیس و کالباس، رب گوجه
فرنگی، آجیل های نمک دار
- محدودیت در مصرف انواع شیرینی جات
- اجتناب از مصرف زیاد کافئین (قهوه و
کولا)

*آموزش مراقبت از خود به بیمار

از انجام ورزش‌های ناگهانی و فعالیت‌هایی که به تلاش‌های زیادی احتیاج دارد خودداری کنید
*از مواجهه با وضعیت‌های عاطفی پر استرس خودداری کنید

*از پرخوری خودداری کنید

*از مصرف قرص‌های غذایی داروهای ضد احتقان بینی یا داروهای بدون نسخه که ضربان قلب را افزایش می‌دهد خودداری کنید
*استعمال دخانیات را متوقف کنید زیرا باعث افزایش سرعت ضربان قلب افزایش فشارخون می‌شود

*در صورت امکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید و در هوای سرد آهسته راه بروید
*دارو‌ها را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
*به طور دقیق فشار خون را کنترل نمایید.



*رژیم غذایی غنی از فیبر مصرف کنید.

*در صورت لزوم از ملین‌ها استفاده کنید.

*قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی را همیشه همراه داشته باشید و بایستی آن را در ظرف شیشه‌ای تیره رنگ با طرح محکم نگه‌داری کنید

*قرص‌های زیر زبانی را بعد از پنج ماه دور بیاندازید چون خاصیت آنها از بین می‌رود

قرص تازه نیتروگلیسرین با قرار دادن در زیر زبان باعث احساس سوزش می‌شود، در غیر این صورت خاصیت آن از بین رفته است

*با اولین نشانه ناراحتی و درد سینه قرص

نیتروگلیسرین را زیر زبان بگذارید و قبل از حل شدن قرص بزاق دهان را فرو نبرید

*بی حرکت باشید و تا قطع کامل درد استراحت کنید

*اگر درد بهتر نشد ۳ تا ۵ دقیقه بعد یکی دیگر از قرص‌های زیر زبانی را زیر زبان تان بگذارید می‌توانید حتی تا ۵ قرص زیر زبانی استفاده کنید اگر باز هم درد ادامه داشت با پزشک تماس بگیرید.

*اگر میخواهید فعالیت‌های از قبیل ورزش یا بالا رفتن از پله‌ها یا تماس جنسی داشته باشید بهتر قبل از بروز درد نیتروگلیسرین زیر زبانی را مصرف کنید



چه بخورید؟

مصرف میوه جات و سبزیجات تازه فراوان در هفته حداقل یک بار ماهی مصرف کنید.

استفاده از گوجه فرنگی به جای رب گوجه در غذا به جای نمک در غذا از چاشنی‌هایی مثل فلفل سبز، پیاز، آب لیمو و آب غوره بی نمک یا لیمو ترش تازه استفاده کنید