

مراقبت در مددجوی مبتلا به آنژین صدری

عنوان آموزش :

- ۱- حتماً " بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید .
 - فعالیت روزانه تان تنظیم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی شما نشود .
 - از ورزشهای سنگین و یا ناگهانی بپرهیزید
 - تا حد امکان فعالیت هایتان را سبک کنید مثلاً" به جای پله از آسانسور استفاده کنید .
 - ما بین فعالیتهای خود دوره های استراحت داشته باشید .
 - از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و مخصوص هوای سرد خودداری کنید .
 - قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزش های سبک انجام دهید .
 - حتماً" در زمستان نکات زیر را رعایت فرمائید
 - از لباس گرم استفاده کنید .
 - در مقابل 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 نگیرید .
 - ۳- در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید
 - از مصرف خود سرانه داروها نظیر داروهای لاغری، قطره های ضد احتقان بینی ... بپرهیزید چون میتوانند باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون شوند .
 - داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید
 - قبل از مصرف داروها حتماً" نبض و فشار خونتان را کنترل کنید.
 - آزمایشات خونی را بطور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید .
 - همواره قرص های زیر زبانی همراه داشته باشید .
 - ۴- دستورالعمل استفاده از قرص زیرزبانی هنگام درد:
 - تمام فعالیت هایتان را متوقف کنید ، 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 .
 - ۵-۱۰ دقیقه صبر کنید ، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید چنانچه پس از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت سومین قرص را زیر زبانتان بگذارید و به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید .
 - قرص های زیرزبانی تا ۳ ماه قابل استفاده هستند .
 - قرص ها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری نمایید .
 - قبل از فعالیتهای سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی و یا فعالیتهای جنسی یک قرص زیر زبانتان بگذارید .
 - قرص خیلی نزدیک بدن نباشد چون دمای بدن میتواند سبب بی اثر شدن آن شود .
 - از عوارض جانبی قرص زیر زبانی سردرد ، گیجی و گرگرفتگی می باشد .
- ۵- وزننتان را بطور منظم کنترل کنید اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید .
 - ۶- نکات قابل توجه در رژیم غذایی :
 - رژیم غذایی (کم کالری ، کم چرب و یا فیبر زیاد) را رعایت کنید .
 - هرگز پرخوری نکنید میتوانید حجم غذای کمتری را در وعده های بیشتری

- دریافت کنید و میان وعده ها را بین وعده های اصلی بگنجانید .
 - از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید .
 - غذاهای نفاخ مصرف نکنید بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید .
 - رژیم غذایی پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید ، هویج ، سیب و...) را در برنامه غذایی تان بگنجانید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود ضمناً " سطح چربیهای مضر خون (کلسترول و تری گلیسرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژینی می کاهد .
- ۷- 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 کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید .
 - اگر سابقه مشکل روانی ، اضطراب و... دارید حتماً " به روانشناسی مراجعه کنید .
 - در مواقع تنش زا به نزدیک ترین مراکز درمانی مراجعه کنید .
- ۸- در چه مواردی باید حتماً " به پزشک مراجعه کنید
- دردها تعدادش بیش از حد معمول شود .
 - بدون فعالیت هم درد بروز کند .
 - با استراحت تسکین نیابد .
 - با داروی زیرزبانی برطرف شود .
 - بیش از ۵ دقیقه طول بکشد .