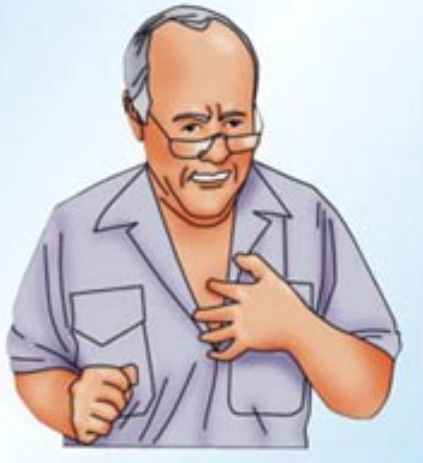




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

آثرین صدری



گروه هدف: بیماران مبتلا به آنژین

صدری

۱۳۹۹

به مدت ۲۰ دقیقه استراحت کنید. از دیگر عوارض دارو سردرد، گرگرفتگی، گیجی و خشکی دهان است. از استحمام با آب داغ بعد از مصرف دارو اجتناب کنید (زیرا حمام با آب داغ موجب گشادی عروق و افزایش اثر دارو می شود).

پس از مصرف قرص، احساس سوزش یا خارش در زیر زبان خود خواهید داشت. دارو را با شکم خالی مصرف کنید. دارو را در ظرف های سر بسته، دور از نور و رطوبت و در جای خشک و سرد نگهداری کنید. در موقع مصرف، تاریخ انقضاء کنترل نمایید و در صورتی که ۶ ماه از زمان باز کردن ظرف دارو گذشته باشد، باید دور ریخته شود.

سایر نکات آموزشی

– از استرس، انجام ورزش های سنگین، سر و صدا و شلوغی، رانندگی طولانی مدت اجتناب نمایید.

– از رفتن به ارتفاعات، پرخوری، قرار گرفتن در محیط خیلی گرم و یا خیلی سرد، مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.

– داروها یتان را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

– در تمام اوقات نیتروگلیسرین زیر زبانی به همراه خود داشته باشید.

استفاده نکنید. برای طعم دادن به غذا از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده کنید – توصیه می شود که از غذاهای سبک در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده نمایید غذا را به آرامی خورده و کامال بجوید، پرخوری نکنید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشید. مواد غذایی مثل: سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، برنج، سبوس، جو، غالت، سبزیجات برگدار سبز، کلم، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، میوه و آرمیوه تازه، توت، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی می توانند در کاهش کلسترول موثر باشند پس از آنها استفاده کنید به جای سرخ کردن، غذاها را به صورت کباب پز یا آب پز مصرف کنید.

دارو درمانی

همیشه قرص نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشید تا در موقع ایجاد درد آنژینی و یا قبل از هر فعالیتی که موجب ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید. زمان استفاده از قرص لازم است آن را در زیر زبان نگهدارید و قبل از حل شدن قرص، آب دهان خود را قورت ندهید. از آنجایی که یکی از عوارض مهم این داروها، کاهش فشار خون می باشد، الزم است پس از مصرف،

منبع: پرستاری برونر سودارث - بخش قلب

آموزش به بیمار و خانواده در آنژین صدری

فعالیت

ورزش و فعالیت منظم ورزش باعث افزایش چربی خوب ، کاهش فشار خون ، تنظیم قند خون ، کاهش چربی خون ، کاهش وزن ، افزایش عملکرد قلب و ریه ها ، کنترل استرس و احساس نندرستی می شود بنابراین حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی نمایید .

– قبل و بعد و در حین انجام هر گونه فعالیتی ، نبض خودتان را کنترل کنید . اگر تعداد ضربان قلب در حالت فعالیت نسبت به زمان استراحت از ۲۰ تا بیشتر بود فعالیت خود را متوقف نمایید .

– باید همیشه نیتروگلیسرین به همراه خود داشته باشید ، تا در صورت بروز علائم از آن استفاده نمایید .

– توصیه می شود که فعالیت های خودتان را در سطح صاف و هموار انجام دهید . اگر مجبور هستید که در سر بالایی فعالیت کنید ، باید به آهستگی حرکت کنید

– در فصل تابستان در صورتی که دمای هوا بالای ۲۹ درجه سانتی گراد و رطوبت محیط بالای ۷۵ درصد باشد ، از انجام پیاده روی خودداری نمایید. در فصل زمستان نیز در صورتی که دمای هوا کمتر از ۴ درجه سانتی گراد باشد ، پیاده روی ممنوع است و لازم است در هوای سرد از

پوشش گرم استفاده کنید .

– توصیه می شود از که یک ساعت قبل از ورزش از مصرف

تنباکو اجتناب شود . از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد

بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید

– توصیه می شود که در هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت

های خودتان را فوراً متوقف کنید ، بنشینید یا در بستر

استراحت کنید و سرتان را بالاتر از تنه قرار داده و تنفس

عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف

نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید . هر ۵ دقیقه یک

قرص استفاده نمایید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص ، درد

آنژین برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد باید به

نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نمایید .

– توصیه می شود که از انجام فعالیت هایی که باعث درد

آنژین می شود مانند : بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین ،

زور زدن هنگام اجابت مزاج ، ورزش های سنگین ، تماس با

هوای سرد ، راه رفتن و ورزش کردن در هوای سرد و طوفانی

و یا بسیار گرم ، هوای آلوده ، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری

کنید.

– توصیه می شود که از انجام مقاربت جنسی پس از مصرف غذای سنگین و نوشیدن الکل و استرس عاطفی اجتناب کنید.

تغذیه

– چاقی ، افزایش فشار خون و کلسترول خون سه عامل مهم آنژین صدری می باشند . بنابراین توصیه می شود که از رژیم حاوی چربی اشباع شده (مثل روغن های حیوانی) کمتر و از مواد دارای فیبر زیاد (میوه و سبزیجات) بیشتر و رژیم های غذایی کم کالری (محدودیت مصرف برنج ، نان ، سیب زمینی و ...) استفاده کنید.

– محدود کردن و یا خودداری از مصرف غذاهایی مثل : گوشت قرمز و احشاء ، گوشت های آماده ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، کره ، گوشت غاز و مرغابی ، خاویار ، روغن های اشباع شده مثل نارگیل و روغن های حیوانی ، غذاهای سرخ کرده ، شیر و ماست پر چرب (بیش از ۲ درصد) ، پنیر محلی ، پنیر خامه ای و پر چرب ، بستنی ، زرده تخم مرغ ، کره ، مارگارین ، بیسکویت ، شیرینی جات خامه دار ، کیک ، شکالت ، چیپس ، غذاهای سرخ کرده ، آجیل و غذاهای نفاخ

– قبل از استفاده از غذاهای آماده برچسب آنها از نظر میزان چربی و سدیم کنترل کنید و موقع صرف غذا از نمک