

رژیم غذایی

دریافت کلسترول را محدود نماید. گوشت بدون چربی، پوست مرغ را قبل از پختن جدا نماید. بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید. به جای سرخ کردن غذا از کباب یا آب پز کردن غذا استفاده کنید.

کاهش مصرف کافئین (قهوه، نوشابه های کولا، کاکائو)

از نمک استفاده نکنند. برای طعم دادن به غذا از ابلیمو، سرکه، میوه، سبزیجات معطر استفاده نمایند.

استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد از غذاهای سبک وعده های غذایی زیاد و با حجم کم استفاده کنید.

از پر خوری پرهیز کنید

مصرف مواد غذایی مثل: سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، برنج، سبوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، میوه و آبمیوه تازه، توتها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی که می توانند در کاهش کلسترول و آترواسکلروز موثر باشند. به علاوه فیبر موجود در برخی از آنها خاصیت ملین و پیشگیری از یبوست دارد.



وزن خود را در حد ایده ال نگه دارد. قرصهای رژیمی برای کاهش وزن خود داری کند.

قرص نیترو گلیسرین را همیشه همراه داشته باشید در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه داشته و قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید. به علت عارضه کاهش فشار خون، برای جلوگیری از احساس سرگیجه یا غش، به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه استراحت نماید و سپس به آهستگی تغییر وضعیت دهید. **پروپرانولول**، قبل از مصرف آن، نبض رادیال را کنترل و چنانچه تعداد آن کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه و نامنظم باشد به پزشک گزارش کنید

آسپرین: همراه با غذا یا شیر مصرف نمایید و یا از نوع پوشش دار آن استفاده کنید.

از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک بخصوص داروهای سرماخوردگی و ضد احتقان بینی که ضربان قلب را افزایش می دهند خودداری نماید. **پلاویکس**: جهت جلوگیری از لخته شدن خون استفاده میشود. در زمان مصرف بررسی پوست از نظر اکیموز.

منبع: آموزش به بیمار،

<http://midline plus>



بیمارستان
موسی بن جعفر (ع)
قوچان

به نام خدا

عنوان سند: آنژین صدری

واحد بهبود
کیفیت

شماره سند: M.04.N-CCU/87

تاریخ تدوین: 1396/7/23

شماره بازنگری: ۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵

شماره ویرایش: ۱

آنژین صدری (ACS)

www.iranianurse.com



واحد آموزش به بیمار

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



آنژین صدری چیست:



عضله قلب مانند سایر نقاط بدن برای سالم ماندن و انجام هر چه بهتر عملکرد خود نیازمند خونرسانی و دریافت غذا و اکسیژن است.

اینکار توسط شریانهای قلبی (کرونی) انجام می شود. اگر به هر دلیلی مثل چربی بالا؛ سخت شدن دیواره رگها؛ سابقه خانوادگی بیماری قلبی؛ فشار خون و قند خون بالای کنترل نشده و... مسیر رگها مسدود شود؛ خونرسانی به عضله قلب کم شده و غذا و اکسیژن کافی به آن نمی رسد و فرد دچار درد قلبی یا **درد آنژینی** می شود.

مشخصات درد آنژینی:

دردی که در جلو و عمق قفسه سینه و پشت استخوان جناغ احساس می شود .

غالباً درد فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن؛ فک؛ شانه ها؛ بازوها میچ و انگشتان چهارم و پنجم دست (بخصوص دست چپ) تیر می کشد ولی با استراحت و یا نهایتاً با مصرف قرص زیر زبانی بهبود می یابد. مدت درد نهایتاً سه تا پنج دقیقه می باشد.

علاوه بر درد ممکن است علایمی مانند سختی در نفس کشیدن و کوتاهی نفس؛ رنگ پریدگی؛ عرق سرد؛ گیجی؛ طپش قلب؛ تهوع؛ استفراغ؛ اضطراب و سوء هاضمه تا احساس خفگی شدید نیز وجود داشته باشد.

- نکات لازم حین فعالیت و استراحت در منزل:

ورزش کردن باعث افزایش سطح HDL سرم، کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، افزایش عملکرد قلب و ریه ها ، کنترل استرس و احساس تندرستی می شود.

توصیه به مددجو که فعالیتهای روزانه خود را بتدریج افزایش داده و کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهد و بین فعالیتهای دوره های استراحت داشته باشد.

تشویق مددجو به انجام ورزشهای هوازی مثل : پیاده روی ، اهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل ، توصیه به مددجو که در حین ورزش نبض خود را کنترل نماید. شروع و پیشرفت برنامه های ورزشی تحت نظر پزشک باشد و فعالیتهای توصیه شده را به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر چندین روز هفته انجام دهد.

توصیه مددجو که از انجام فعالیتهای ایزومتریک و فعالیتهایی که باعث درد آنژینی می شود. مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین ، زور زدن هنگام اجابت مزاج ، ورزشهای سنگین ، تماس با هوای سرد و طوفانی و یا بسیار گرم ، هوای آلوده ، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نماید.

توصیه به مددجو که در جهت استراحت ، در اتاق گرم قرار گیرد و در هوای سرد اهسته تر راه برود و لباس گرم بپوشد.

قبل از انجام فعالیتی که معمولاً آنژین را تحریک می کند مثل فعالیت ورزشی ، بالا رفتن از پله ، فعالیت جنسی ، قرار گرفتن در سرما و داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کند.

توصیه به مددجو که تا ۲-۱ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهد. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کند.

هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کند. سرش را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهد و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نماید و تا رفع کامل درد استراحت کند. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کند و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کند.

