



آموزش به بیمار

درد قفسه سینه



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزشی سلامت

- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیرزبانی مطلع کنید.
- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگهداری کنید. (هوا و نور و حتی دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو میشود).
- در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف سه قرص به مدت ۱۵ دقیقه با ۱۱۵ تماس بگیرید.

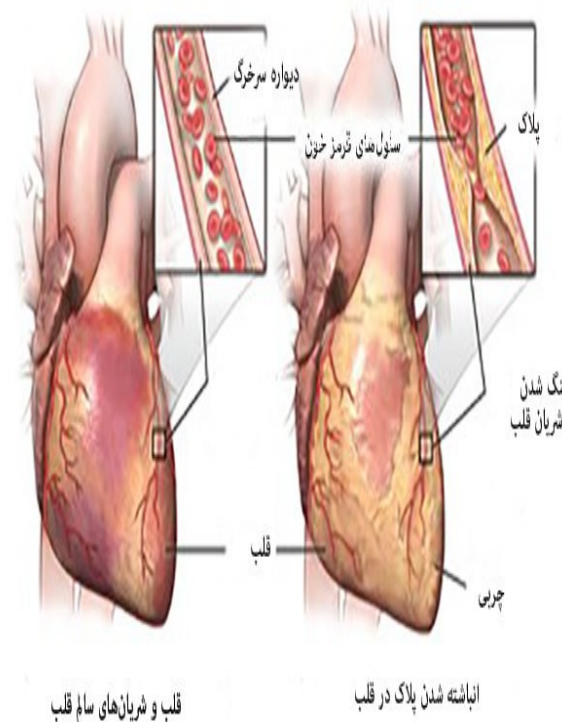
منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر ، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید .

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



با اسکن الگوی فوق به مطالب مرتبط با بیماری تون دسترسی پیدا می کنید.



داروها

- در صورت درد قلبی می توانید از نیتروگلیسرین یا قرص زیر زبانی استفاده نمود:
- قرص را زیر زبان نگه دارید تا حل شود.
- برای جلوگیری از سرگیجه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



آنژین صدری (حمله قلبی):

آنژین پدیدار درد یا ناراحتی قفسه سینه است که اغلب با فعالیت یا استرس عاطفی اتفاق می افتد. عضله قلب شما نیاز به یک منبع ثابت اکسیژن دارد. عروق قلب، خون حاوی اکسیژن را به قلب حمل می کند. وقتی عضله قلب به سختی کار می کند، به اکسیژن بیشتری نیاز دارد. علائم آنژین صدری هنگامی رخ می دهد که خون رسانی به عضله قلب کاهش می یابد. این اتفاق زمانی می افتد که رگ های قلب دچار گرفتگی شوند.

علائم و نشانه ها:

درد در قفسه سینه، گردن، فک، شانه یا پشت
حالت تهوع
خستگی
تنگی نفس
تعریق
علائم



عوامل مستعد کننده:

دیابت
فشار خون بالا
کلسترول LDL بالا
شیوه زندگی کم تحرک
سیگار کشیدن
افزایش سن
جنس مرد
هوای سرد
ورزش سنگین
استرس
وعده های غذایی سنگین

فعالیت:

- همیشه برنامه منظم ورزشی داشته باشید
- مانند: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری
- فعالیتهای خود را با فاصله و استراحت انجام دهید
- از فعالیت های شدید پرهیز کنید

۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام

ندهید (ورزش، دوش گرفتن)

به یاد داشته باشید:

- ورزش چربی های خوب خون را بالا میبرد
- باعث کاهش فشار خون می شود.
- به کاهش وزن کمک می کند

رژیم غذایی:

- پرهیز از چربی های اشباع شده مانند گوشت قرمز و لبنیات پرچرب
- عدم استفاده از کافئین و الکل
- استفاده از سبزیهای تازه، غلات کامل و اسیدهای چرب، در آنژین صدری بسیار ضروری است.
- مکمل های غذایی بویژه امگا ۳ باعث تقویت عضله قلب می شود
- از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید.
- مصرف شوید-هویج و سیب در کاهش کلسترول خون موثر است.
- گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی اکسیدان بوده که باعث کاهش بیماریهای قلبی می شود.