

ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:



- داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- با مشورت پزشک فعالیت و ورزش منظم و غیر سنگین داشته باشید. چون ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس (فشارهای روانی) و... نقش موثری دارد.
- از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید. از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... بدون اجازه پزشک پرهیز کنید.
- قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید

- برای کارهای روزانه دوره های منظم استراحت در نظر بگیرید.
- وزن ایده آل را حفظ کنید و از پرخوری پرهیز کنید.
- در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- مصرف کافئین (چای، نوشابه، قهوه) را کم کنید.
- از یبوست و زور زدن هنگام دفع اجتناب نمایید.
- از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد.
- از مصرف انواع دخانیات و الکل خودداری کنید.
- از مصرف مواد مخدر خودداری کنید یا سعی در ترک آنها نمایید زیرا این موارد گذشته از سایر مضرات، باعث پنهان ماندن درد و علامتهای گرفتگی عروق می شود و ممکن است خیلی دیر متوجه مشکل شوید.
- از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیز کنید.

در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید

- باید تمامی فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
- برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون دراز بکشید.
- در موقع درد می توانید هر ۱۰ - ۱۵ دقیقه یک قرص زیر زبانی مصرف کنید. (تا حداکثر ۳ قرص) و اگر درد کاهش نیافت یا شدید تر شد به اورژانس مراجعه کنید.





بیمارستان سینا

مراقبت در منزل از

بیمار مبتلا به تنگی عروق قلبی

(مبتلا به آنژین صدری)



تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سینا

مرداد ماه ۱۴۰۳

S-NM/ED-119

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

www.semnansinahospital.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰

در صورت مشاهده موارد زیر هر چه سریعتر
به بیمارستان مراجعه کنید و یا با اورژانس

۱۱۵ تماس بگیرید

❖ حمله درد قفسه صدري، علي رغم

استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از

۱۰-۱۵ دقیقه طول بکشد.

❖ اگر با درد قفسه صدري از خواب بلند

می شوید و درد با يك قرص نیتروگلیسرین

برطرف نمی شود و همچنین در صورتی که

این حملات ادامه یافت.

❖ در صورتی که تعریق، تنگی نفس، تهوع و

استفراغ داشتید

❖ در صورتی که درد به گردن یا فک یا بازو و

شانه ها تیر می کشید

❖ سایر موارد نگران کننده برای شما

بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف

می کنند

۱. باید در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشند.

۲. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می دهد

۳. همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود.

۴. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمایی بدن باعث پی اثر شدن آن می شود.

۵. برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد.

۶. بعد از خرد کردن قرص با دندان از بلع بزاق باید خودداری کنید.

۷. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون دراز بکشید. قرص نیتروگلیسرین ممکن

است ایجاد سرگیجه نماید، هنگام بلند شدن و حرکت کردن احتیاط نمایید.

۸. در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.