

دانشگاه علوم پزشکی جهرم

بیمارستان خاتم الانبیاء خفر

بیماری حاد عروق قلبی



اقدامات مربوط به پیشگیری از دردهای قلبی :

فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید و از فعالیت هایی که سبب خستگی و تنگی نفس می شود خود داری کنید.
از برداشتن بار زیاد و انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
از روشهای ذخیره انرژی استفاده کنید. مثلاً استفاده از صندلی هنگام حمام کردن، شانه کردن مو و مسواک زدن و حین انجام فعالیت های روزانه دوره های استراحت داشته باشند.
به منظور کاهش فشار بر روی قفسه سینه و همچنین کاهش نفخ شکم ، مواد غذایی را به مقدار کم و به دفعات بیشتر مصرف کنید و از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.
از کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.
از دوش آب سرد و یا آب خیلی گرم اجتناب کنید.
از استرس های روحی و فشارهای عصبی اجتناب کنید و تفریح مناسب داشته باشید.
در هوای سرد لباس گرمتر بپوشید و بر خلاف جهت باد حرکت نکنید.
رژیم دارویی خود را رعایت کنید و همیشه قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید.

نحوه نگهداری و مصرف قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی (TNG) :

به محض شروع درد قلبی فعالیت خود را قطع کرده و در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید و در اسرع وقت یک قرص TNG را زیر زبان خود گذاشته و تا حل شدن کامل آن ، آب داخل دهان خود را ببلعید جهت جذب بهتر و سریعتر دارو ، دهان باید مرطوب

باشد لذا پیشنهاد می شود قبل از آن مقداری آب بنوشید (اگر بعد از ۵ دقیقه درد ساکت نشد باید سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید) .

توجه : احساس سوزش زیر زبان و ضربان پس سر نشانه اثر قرص می باشد.

بسیار مهم است که بدانید قرص TNG به نور ، رطوبت و گرما بسیار حساس است لذا باید در ظرف های تیره همراه با سر محکم در یخچال نگهداری شود و هر ۳-۶ ماه باید قرص های خود را تجدید نمایید و هر قرصی را که براحتی خرد شود باید دور بیاندازید.

— عدم پر خوری و عدم مصرف غذاهای نفاخ ، حذف کلسترول و چربی های اشباع شده از لیست غذایی و استفاده از روغن های مایع و گیاهی.

— محدودیت مصرف غذاهای سرخ شده و گوشت قرمز و به جای آن باید از گوشت های سفید (ماهی و طیور) به صورت آب پز و یا تنوری استفاده نمایید.

— محدودیت مصرف نمک (خیار شور ، دوغ ، مواد غذایی کنسرو شده ، سوسیس ، کالباس ، آجیل شور)

— از مصرف زیاد قهوه ، چای و نوشابه های حاوی کولا و کافئین به علت افزایش ضربان قلب اجتناب کند.

— مصرف بیشتر میوه ، سبزیجات و لبنیات کم چرب توصیه می شود.

ترک سیگار درمان مناسب برای بیماری حاد عروق قلبی میباشد.

سیگار سبب افزایش ضربان قلب ، فشار خون و سبب آسیب عروق قلبی می شود. تحقیقات نشان می دهد که برای ترک سیگار نباید آن را به صورت تدریجی کنار گذاشت بلکه باید مطلقاً مصرف آن را قطع کرد. در این صورت شانس ترک سیگار بیشتر است.

زمان برگشت به کار :

برگشت به کار ، به وضعیت بیمار ، نوع شغل و سطح استرس آن بستگی دارد که باید با نظر پزشک در مورد آن تصمیم گیری شود. به طور معمول بعد از ۴-۸ هفته اجازه برگشت به کار داده می شود.

فعالیت دستها بیش از پاهای انرژی مصرف می کند لذا از بالا نگه داشتن دست ها حین کار و از بودن زیاد در محل کار نیز اجتناب کنید .

تهیه کننده: سمیرا باقری

تأیید کننده: خانم دکتر دهقانی

(متخصص داخلی)

گروه هدف: بیماران محترم