



بیمارستان برزویه گنبد کاوسی

آنزیمین صدری

واحد حاکمیت بالینی

دفتر آموزش

تابستان ۱۳۹۱

TEL: 2237294

در هنگام استفاده قرص را زیر زبان نگه
دارید و قبل از حل شدن قرص ،
بزاق دهان را نبلعید . به محض
تسکین درد بقیه قرص را از دهان
خارج کنید . برای جلوگیری از
سرگیجه و غش به مدت ۱۵ تا ۲۰
دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ
اجتناب کنید .

برای جلوگیری از یبوست و کاهش
چربی (کلسترول) از میوه جات ،
سبزیجات استفاده نمایید.

در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ
نخورید .

بجای نمک از آبلیمو ، آبغوره و
سبزیجات معطر استفاده کنید .

مصرف قهوه ، نوشابه های گازدار ،
کاکائو و نمک خود را کم کنید .

دارو درمانی

نیتروگلیسرین : این دارو را باید
همیشه به همراه داشته باشید تا
در صورت ایجاد درد به صورت زیر
زبانی مصرف کنید .

بیمار گرامی

این پمفلت شامل یکسری مراقبت ها و آموزش های پرستاری است که امیدواریم با رعایت آن از جانب شما و حمایت اطرافیانتان زندگی خوبی را داشته باشید .

فعالیت (تحرک)

تحرک و ورزش باعث کاهش فشار خون ، تنظیم قند خون ، کاهش چربی خون ، کاهش وزن ، کاهش استرس و ... می‌گردد.

فعالیت ها را بتدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی نشود .

برای انجام کارها عجله نکنید . کارهای سبک و سنگین را پشت سرهم انجام دهید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید .

می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی ، آهسته دویدن ، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود

را کنترل کنید ، همه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد .

قبل از انجام هر فعالیت که باعث درد قفسه سینه می‌شود قرص زیر زبانی مصرف کنید .

تا ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید ، بنشینید و استراحت کنید ، سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید، اگر پس از سه بار مصرف قرص زیر زبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد به اورژانس مراجعه کنید .

رژیم غذایی

رعایت رژیم غذایی مناسب و قلبی ۳ عامل مهم چاقی ، افزایش فشار خون و کلسترول خون را اصلاح می کند .

از خوردن غذاهای سنگین ، کشیدن سیگار و قلیان خودداری کنید .

غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید ، از پرخوری و تند خوری خودداری کنید .

قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید .

از مصرف غذاهای چرب ، پر نمک ، غذاهای (سوسیس و پیتزا و ...) آماده خودداری کنید .

به جای استفاده از روغن های اشباع شده (نباتی) و لبنیات پر چرب ، از روغن های اشباع نشده مثل زیتون ، کنجد ، ذرت و روغن ماهی استفاده کنید .

می توانید به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن ، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید .

مصرف قهوه ، نوشابه های گازدار ، کاکائو و نمک خود را کم کنید .