



آموزش به بیمار

آثرین صدی (حمله قلبی)



شماره : HZH-TM-PAM41

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

گروه هدف : بیماران و همراهیان

بیمارستان حضرت زهرا(س)

واحد آموزش به بیمار

- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگه دارید(هوا و نور و حتی دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو می شود).
- در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف سه قرص به مدت هر ۳-۱ دقیقه با ۱۱۵ تماس بگیرید.



منبع : وب سایت Medline plus

- ⇒ مصرف شوید ، هویج ، سیب در کاهش کلسترول خون موثر است .
- ⇒ گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی اکسیدان بوده که باعث کاهش بیماریهای قلبی می شود .
- ⇒ مصرف نوشابه های گازدار ، قهوه و نمک را کم کنید .

داروها:



- در صورت درد قلبی می توان 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.
- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیر زبانی مطلع نمایید.

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



آنژین صدری (حمله قلبی) :

وجود چربی در دیواره رگهای قلب ، باعث کاهش جریان خون به قلب می شود . گاهی جریان خون به حدی کاهش می یابد که فرد دچار درد قفسه سینه شده که اصطلاحاً آنژین صدری یا حمله قلبی گفته می شود.

علائم و نشانه ها :

- ۱- درد و ناراحتی در قفسه سینه ، گردن ، دست و پشت
- ۲- تعریق و تهوع
- ۳- سرگیجه و تنگی نفس

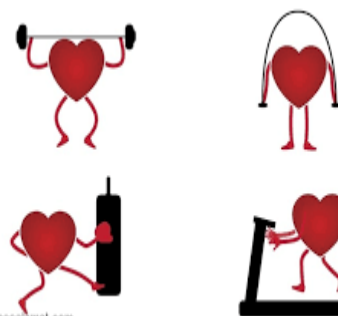


عوامل مستعد کننده :

- ۱- فشار خون بالا و دیابت
- ۲- سابقه فامیلی
- ۳- سیگار
- ۴- چربی خون بالا (افزایش کلسترول و تری گلیسرید)
- ۵- تحرک کم
- ۶- چاقی
- ۷- عصبانیت زیاد و استرس
- ۸- غذاهای آماده (فست فود)

ورزش و فعالیت :

- ۱- همیشه برنامه منظم ورزشی داشته باشید مانند : پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری
- ۲- فعالیتهای خود را با فاصله و استراحت انجام دهید .
- ۳- از فعالیتهای شدید پرهیز کنید .
- ۴- ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید (ورزش ، دوش گرفتن)



www.payamesaamiat.com

به یاد داشته باشید :

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

رژیم غذایی :

- ⇐ چربی های جامد مانند روغن جامد ، پیه ، و باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل بروز بیماریهای قلبی است .
- ⇐ انواع روغن های مایع (مانند آفتابگردان ، سویا ، زیتون و کنجد) برای سلامتی قلب مناسبتر هستند .
- ⇐ از مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید .
- ⇐ از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید .
- ⇐ مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.
- ⇐ از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید.

