

۱. حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید:

♥ فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه‌ی سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود.

♥ از ورزش‌های سنگین و ناگهانی پرهیزید.

♥ قبل از انجام فعالیت سیگار نکشید.

♥ تا حد امکان فعالیت‌هایتان را سبک کنید. مثلاً به جای پله از آسانسور استفاده نمایید.

♥ ما بین فعالیت‌های خود دوره‌های استراحت بگنجانید.

♥ از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و به خصوص هوای سرد خودداری کنید.

♥ قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزش‌های سبک انجام دهید.

♥ حمام کردن شما بایستی طولانی نبوده، حمام خیلی گرم و سرد نباشد (عدم استفاده از سونا).

حتماً در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید:

❄ با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید.

❄ از لباس گرم استفاده کنید.

❄ در مقابل باد حرکت نکنید.

❄ در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

۲. هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نداشته باشید.

۳. در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

❖ از مصرف خودسرانه‌ی داروهای نظیر (داروهای لاغری، قطره‌های ضداحتقان بینی و غیره) پرهیزید چون می‌تواند موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون شما شود.

❖ داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید.

❖ آزمایشات خون را بطور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید.

دستورالعمل استفاده از قرص زیر زبانی هنگام درد:

★ قرص‌های زیر زبانی تا ۳ ماه قابل استفاده هستند.

★ قرص‌ها را در جای خشک و خنک و در شیشه‌ی تیره رنگ نگهداری کنید.

★ قرص زیر زبانی بایستی باعث احساس سوزش در زیر زبان شما شود.

★ همواره قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

★ در صورت احساس درد، تمام فعالیت‌هایتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.

★ بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگه‌دارید، بعد آنرا قورت دهید.

★ دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.

★ پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد، دومین قرص را استفاده نمایید. چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

★ قبل از فعالیت‌های سنگین و شرکت در موقعیتهای هیجانی یک قرص، زیر زبانتان بگذارید.

★ بعد از مصرف قرص زیر زبانی ممکن است سردرد خفیف و سرگیجه پیدا کنید.

۴. وزنتان را بطور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه‌ی صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.

۵. نکات قابل توجه در رژیم غذایی:

✓ رژیم غذایی کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد را رعایت نمایید.

✓ هرگز پر خوری نکنید. می‌توانید حجم غذای کمتری را در وعده‌های بیشتر دریافت کنید و میان وعده‌ها را بین وعده‌های اصلی بگنجانید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No C۹



در مورد

بازتوانی آنژین صدری

چه می‌دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

✓ با توجه به امکان تداخل دارویی و عوارض ناشی از آن، در مورد مصرف هر گونه دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

بازتوانی سلامتی برای شما مددجوی عزیز

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

<http://www.ziaeian.ir> و یا

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

✓ رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه‌ها مانند: شوید، هویج، سیب و غیره) را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید. چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی‌های روده‌ای می‌شود. ضمناً سطح چربی‌های مضر خون (کلسترول و تری‌گلیسیرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین می‌کاهد.

تمام عواملی را که احتمال می‌دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد می‌شود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها بپرهیزد:

★ استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه‌ریزی داشته باشید.
★ اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و غیره دارید، حتماً به روانشناس مراجعه کنید.
★ در مواقع تنش‌زا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی (مشاور، پزشک و پرستار) یا روحانی مراجعه کنید.

در چه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؟

✓ دردها تعدادش بیش از حد معمول شود.
✓ بدون فعالیت هم بروز کند.
✓ با استراحت تسکین نیابد.
✓ با داروی زیر زبانی بر طرف نشود.
✓ بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.