

طرز مصرف داروها

- ۱- قرص نیترو گلیسیرین را همواره همراه خود داشته باشید و افراد خانواده را از محل نگهداری آن مطلع کنید.
- ۲- بدانید که این قرصها در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می‌دهند، پس، از قرصهای تازه استفاده کنید.
- ۳- قرصها را در شیشه تیره با درب بسته و در جای سرد و خشک نگهداری کنید، قرصها را خیلی نزدیک به بدن نگه ندارید زیرا دمای بدن میتواند سبب بی اثر شدن آنها شود.
- ۴- قرصهای تازه را از احساس سوزشی که در زیر زبانتان ایجاد می‌کنند، بشناسید.
- ۵- اگر دچار سردرد، سرگیجه و افت فشار شدید، بدانید که اینها از عوارض احتمالی نیترو گلیسیرین می‌باشد.
- ۶- فشار خون خود را مرتب کنترل کنید و در سطح مطلوب حفظ کنید.

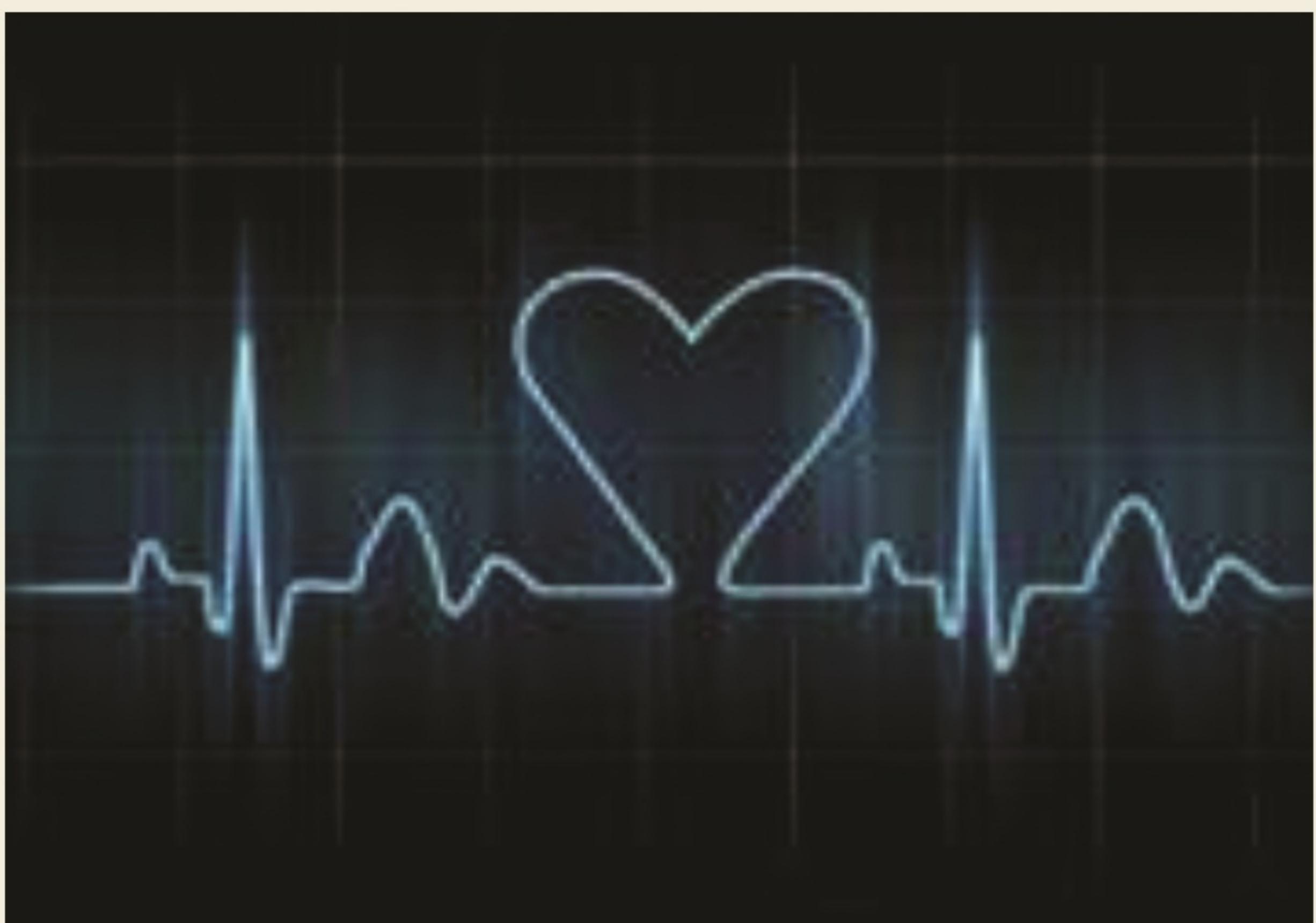
در صورت بروز حمله درد آنژین صدری به ترتیب زیر عمل کنید:

- ۱- کلیه فعالیت‌های خود را متوقف کنید و بنشینید، درازه نیترو گلیسیرین را سریعاً زیر زبان خود قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
- ۲- برای تسريع در شروع اثر دارو می‌توانید درازه را زیر دندان خرد کنید، در این صورت باید از بلع بزاق خودداری کنید و همچنین دراز بکشید.
- ۳- در موقع درد می‌توانید تا سه قرص را به فاصله ۵ الی ۱۰ دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید و اگر با



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

آموزش حین ترخیص در بیماران دارای مشکلات قلبی



کارگروه آموزش به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-26

تاریخ تدوین: فروردین ۱۳۹۶

تاریخ بازنگری: فروردین ۱۴۰۰

تاریخ ابلاغ: فروردین ۱۴۰۰

انجام این کارها درد کاهش نیافت و یا شدیدتر شد و یا انتشار پیدا کرد، باید سریعاً با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- احساس فشار یا درد جلوی سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیترو گلیسیرین رفع نشود.
- تنگی نفس
- غش یا سنکوب
- ضربان تندری یا کند قلب
- تورم در مج پا و یا بالاتر



توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار، استرس و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قند خون بالا و زمینه های ارثی می‌توانند سبب ابتلاء به بیماریهای قلبی- عروقی شوند.

منبع: کتاب داخلی جراحی برونر سودارت
تغذیه درمانی در بیماریهای قلبی - عروقی کروس

مدجوی گرامی برای جلوگیری از شدت علائم بیماری رعایت نکات زیر برای سلامتی شما ضروری می باشد:

۳-استفاده از انواع میوه ها، سبزیجات، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول بدخون کمک می کند.

۴-نان های سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزیها سرشار از فیرهستند و در جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون نقش دارند.

۵-صرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود

۶-صرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و صرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

۷-صرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد، ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته صرف شود.

۸-سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً گوساله) استفاده کنید. در صورت نداشتن حساسیت شخصی، صرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول، بلامانع است.

۹-استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید.

۱۱-در صورت عدم وجود عوارض از هفته ششم می توانید فعالیت جنسی را از سر بگیرید. مصرف قرص زیر زبانی قبل از تماس جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک می کند.

رژیم غذایی

۱-جهت کم کردن چربیهای بد (کلسترول LDL و تری گلیسرید)

خون:

استفاده از چربیهای جامد یا اشباع شده مثل روغن جامد، روغن نارگیل، روغنها و کره های حیوانی، مارگارین، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیرابی و شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمتهای چرب گوشت و مرغ، غذای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنیها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک هایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است، منوع می باشد.

۲-جهت افزایش چربی مفید خون (HDL):

در رژیم غذایی از چربیهای مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز و ماهی چرب مثل ماهی آزاد، ساردين و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمایید. افزایش چربی خون (HDL) می تواند باعث رقیق شدن خون و پاک شدن رگها شود.

در صرف فلفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نفر مایید.

فعالیت و حرکت

۱- از فعالیت هایی که سبب درد سینه، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

۲- فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید. هر روز راه بروید و فاصله راه رفقن را به تدریج افزایش دهید. از انجام کارهای سنگین بپر هیزید.

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

۴- با هوای خیلی سرد و خیلی گرم بیش از اندازه مواجهه نداشته باشید.

۵- هر روز در ساعت معین شده وزن و فشار خود را کنترل کنید.

۶- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کم نموده و در یک برنامه کاهش وزن شرکت کنید.

۷- به تفريح مناسب بپردازید چون باعث کاهش فشار عصبی می شود.

۸- هنگام حمام یک نفر در کنار تان باشد، از آب ولرم استفاده کنید و زمان حمام از ۱۵-۲۰ دقیقه تجاوز نکند.

۹- اگر رانندگی باعث عصبی شدن شما می شود از رانندگی کردن دوری کنید. از مسافت با هوایپما به مدت ۶ ماه بپر هیزید.

۱۰- پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده قدم زده و مجدداً به رانندگی ادامه دهید.