

## طرز مصرف داروها

- 1- قرص نیترو گلیسرین را همواره همراه خود داشته باشید و افراد خانواده را از محل نگهداری آن مطلع کنید.
- 2- بدانید که این قرصها در عرض 3-6 ماه اثر خود را از دست می دهند، پس، از قرصهای تازه استفاده کنید.
- 3- 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.
- 4- قرصهای تازه را از احساس سوزشی که در زیر زبانتان ایجاد می کنند، بشناسید.
- 5- اگر دچار سردرد، سرگیجه و افت فشار شدید، بدانید که اینها از عوارض احتمالی نیترو گلیسرین می باشد.
- 6- فشار خون خود را مرتب کنترل کنید و در سطح مطلوب حفظ کنید.

## در صورت بروز حمله درد آئزین صدی به ترتیب زیر عمل کنید:

- 1- کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید، درازة نیترو گلیسرین را سریعاً زیر زبان خود قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
- 2- برای تسریع در شروع اثر دارو می توانید درازة را زیر دندان خرد کنید، در این صورت باید از بلع بزاق خودداری کنید و همچنین دراز بکشید.
- 3- در موقع درد می توانید تا سه قرص را به فاصله 5 الی 10 دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید و اگر با انجام این کارها درد

کاهش نیافت و یا شدیدتر شد و یا انتشار پیدا کرد ، باید سریعاً مرکز اورژانس 115 تماس بگیرید.

## در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- احساس فشار یا درد جلوی سینه ای که به مدت 15 دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیترو گلیسرین رفع نشود.
- تنگی نفس
- غش یا سنکوب
- ضربان تند یا کند قلب
- تورم در مچ 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 می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی شوند.

منبع: کتاب داخلی جراحی برونر سودارث

تغذیه درمانی در بیماریهای قلبی - عروقی کروس

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## آموزش حین ترخیص در بیماران دارای مشکلات قلبی



## کار گروه آموزشی به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-26

تاریخ تدوین: فروردین 1396

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

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

### فعالیت و حرکت

- 1- از فعالیت هایی که سبب درد سینه ، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.
- 2- فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید. هر روز راه بروید و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید. از انجام کارهای سنگین بپرهیزید.
- 3- تا 3 ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت ورزشی انجام ندهید.
- 4- با هوای خیلی سرد و خیلی گرم بیش از اندازه مواجهه نداشته باشید.
- 5- هر روز در ساعت معین شده وزن و فشار خود را کنترل کنید.
- 6- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کم نموده و در یک برنامه کاهش وزن شرکت کنید.
- 7- به تفریح مناسب بپردازید چون باعث کاهش فشار عصبی می شود.
- 8- هنگام حمام کردن یک نفر در کنارتان باشد، از آب ولرم استفاده کنید و زمان حمام از 15-20 دقیقه تجاوز نکند.
- 9- اگر رانندگی باعث عصبی شدن شما می شود از رانندگی کردن دوری کنید. از مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه بپرهیزید.
- 10- پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده قدم زده و مجدداً به رانندگی ادامه دهید.
- 11- 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

#### 1- جهت کم کردن چربیهای بد (کلسترول LDL و تری گلیسیرید) خون:

استفاده از چربیهای جامد یا اشباع شده مثل روغن جامد، روغن نارگیل، روغنهای 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، ممنوع می باشد.

#### 2- 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، ساردین و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمایید. افزایش چربی خون (HDL) می تواند باعث رقیق شدن خون و پاک شدن رگها شود. در مصرف لعل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نفرمایید.

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

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

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

6- مصرف شیرو ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار 30 گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

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

8- سعی کنید در هفته 2 تا 3 بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً گوساله) استفاده کنید. در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول، بلامانع است.

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