

از فعالیت سنگین بپرهیزید.

در صورتیکه هنگام نزدیکی و تماس جنسی درد سینه پیدا می کنید برای مدتی از تماس جنسی خودداری کنید و با پزشک معالج خود مشورت کنید.

داروهای خود را به موقع مصرف کنید و در صورت فراموش نمودن مصرف یک نوبت دارو تا ۲-۳ ساعت بعد متوجه شدید می توانید آن را مصرف کنید. ولی به هیچ وجه نوبت بعدی را دوبرابر نکنید.



هنگام بروز درد قلبی چه باید کرد ؟

در صورت ابتلا به چنین دردی که ممکن است با تعریق سرد و حالت تهوع و سبکی سر همراه باشد ، سریعاً به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید. دراز بکشید و در صورت داشتن قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) حداکثر ۳ عدد قرص با فاصله هر ۵ دقیقه زیر زبان خود بگذارید

باید قرص های زیر زبانی را دور از نور و در جای سرد نگهداری کنید . نیتروگلیسرین می تواند به صورت اسپری یا کپسول ، برچسب و پماد پوستی نیز باشد .

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن :

۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی ۳۰۹

جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن میشوید.

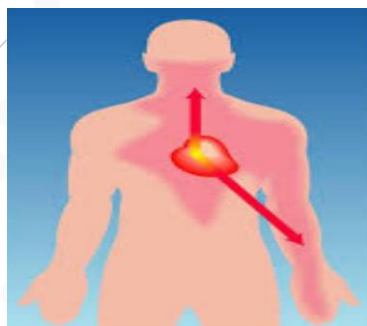


آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman->

hospital.com/amouzeshbimar/

آنژین صدری (درد قفسه سینه)



شماره سند: ۳۳۹ / EQ / Q1

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۹/۰۸/۱۱

تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۵/۱۰/۱۱

شماره بازنگری: ۴

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع : up to date

آنژین قلبی ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه است و زمانی رخ می دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند . این درد اغلب چند دقیقه طول می کشد . درد قلبی با تغییر وضعیت یا نفس کشیدن فرقی نمی کند و به صورت ثانیه ای و گذار نیست.

درد قلبی چه علائمی در من ایجاد می کنند ؟

- احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- احساس ناراحتی یا درد که ممکن است به بازوها، پشت گردن یا فک یا معده منتشر شود (شما احساس می کنید که درد به این مناطق کشیده می شود)
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها ، بازوها یا مچ دست ها
- احساس ناراحتی معده

چه عواملی منجر به تنگی عروق خون رساننده به قلب می شود ؟

عوامل بسیاری می تواند منجر به بروز تنگی عروق خونی شود که بعضی از آنها شامل :

- افزایش فشار خون
- افزایش چربی خون
- چاقی
- کم تحرکی
- دیابت یا بیماری قند خون
- مصرف سیگار
- فشارهای عصبی

توجه داشته باشید که همین عوامل در سکتة قلبی هم موثر هستند و در صورت توجه نکردن به درمان ، ممکن است سکتة قلبی روی دهد.

رعایت چه نکاتی می تواند برای شما مفید باشد ؟

- در صورت مصرف سیگار آن را ترک کنید
- چربی و قند خونتان را مرتب چک کنید و در صورت بالا بودن میزان آن به پزشک مراجعه نمایید .
- از فعالیتها و محیط های استرس زا اجتناب کنید
- اگر اضافی وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و با نظر پزشک ، وزنتان را کاهش دهید
- از پر خوری پرهیز کنید غذاهای حاوی چربی های اشباع شده روغن حیوانی ، کله پاچه ، دل جگر، خامه ، سرشیر و گوشت پر چربی را مصرف نکنید و از روغن مایع در غذا استفاده نمایید.
- اگر سابقه فشار خون یا تنگی نفس در حین فعالیت دارید به پزشک معالج خود اطلاع دهید .از غذاهای کم نمک استفاده نمایید.
- در هوای خیلی سرد یا هوای خیلی گرم فعالیت زیاد نکنید.