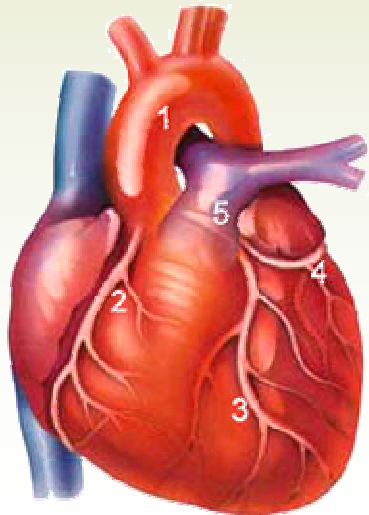




راهنمای آموزش بیماران

بیماران مبتلا به شریان کرونری

تهیه کننده: بخش آنژیوگرافی



داشته باشید و آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
❖ قرصهای زیر زبانی در دهان طعمی تند و سوزاننده دارد که نشانه تازگی آن است. اگر چنین نباشد فاسد شده و باید دور ریخته شود.

❖ قبل از مصرف قرص های پروپرانولول (اینرال) آنتولول یا دیگوکسین، شمارش نبض خود را انجام دهید در صورتی که نامنظم و یا کمتر از ۶۰ بار در دقیقه بود با پزشک خود تماس بگیرید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنیم:

- ❖ احساس درد و فشار قفسه سینه که با مصرف ۳ قرص زیر زبانی در ۱۵ دقیقه تسکین نیابد.
- ❖ کوتاه شدن و به شماره افتادن تنفس.
- ❖ ضعف پا، ورم پا، ورم مچ پا.
- ❖ ضربان قلب نامنظم، تند و کند و احساس طپش قلب هنگام استراحت.
- ❖ غش یا بیهوشی موقت.



www.atiehhospital.ir

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه
آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان، بیمارستان آتیه

آیا می توانیم به کار قبلی خود ادامه دهیم؟

کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز فعالیت های بدن می شود. باید توجه داشت از انجام کارهای سنگین و خسته کننده که باعث احساس ناراحتی و درد قلبی می شود باید خودداری کنید افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آنژین صدری می شود.
۲-۶ هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی، نحوه کار و شغل شما برای رفتن به سرکارتان می شود. اگر کار سنگین و پر مخاطره ای دارید باید کار سبکتری را انتخاب نمایید.

آیا می توانیم رانندگی کنیم؟

در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی می کند از آن اجتناب کنید. از رانندگی های طولانی و خسته کننده پرهیزید در صورت لزوم پس از یک ساعت رانندگی مداوم توقف کرده، چند دقیقه قدم بزنید و سپس ادامه دهید.

در مورد داروها چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- ❖ اگر خوردن دارو را فراموش کردید در زمان بعدی مقدار آن را دو برابر نکنید.
- ❖ از هر گونه تغییر در مقدار مصرف و یا قطع داروها پرهیزید.
- ❖ ترکیبات نیتروگلیسیرین (مثل TNG) آیزوسورباید (زیر زبانی) و نیتروکانتین با عوارض جانبی از قبیل سردرد، تاری دید، و خشکی دهان همراه است که بیمار کم به آن عادت می کند.
- ❖ قرص های زیر زبانی نیتروگلیسیرین را همیشه همراه

بیماران مبتلا به بیماری شریان کرونر

بیماری شریان کرونری یکی از علل مهم مرگ و میر در جامعه است که علت آن بیشتر به دلیل تصلب شرایین می باشد و با عوامل خطر ساز زیر همراه است:

- بالا بودن چربی های خون
- استعمال دخانیات
- بالا بودن فشار خون

رعایت برخی نکات بهبودی شما بیماران عزیز را

تسریع می کند:

۱- مراقبتها

- ❖ از گرما و سردی شدید و قدم زدن در برابر باد پرهیزید.
- ❖ فشار خون را در ساعات معینی از روز کنترل کنید (صبح ناشتا)
- ❖ اگر سابقه مصرف دخانیات دارید آن را به طور کلی کنار بگذارید و از همنشینی با افراد سیگاری هم دوری کنید.
- ❖ در روزهایی که آلودگی هوا شدید اعلام می شود از منزل خارج نشوید.
- ❖ از عصبانیت و موقعیتهای استرسزا پرهیزید و در مقابل هیجانات و خبرهای مسرتبخش یا نگران کننده خونسردی خود را حفظ کنید.
- ❖ با آب ولرم و در مدت زمان کوتاه (۱۵-۲۰ دقیقه) استحمام کنید.

- ❖ شبها زودتر به بستر رفته و فرصتهای بیشتری برای استراحت در هفته خود تنظیم کنید.
- ❖ پس از بازگشت از بیمارستان، برای بر طرف شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی کارها بپردازید: صرف غذا در خارج از منزل، رفتن به سینما، تئاتر، انجام خریدهای جزئی،

نقاشی و سرگرمیهای دیگر و استفاده از فضای سبز.

- ❖ در صورت بروز درد قفسه سینه بنشینید و از قرص زیر زبانی (هر ۱۵ دقیقه تا ۳ عدد) استفاده کنید در صورتی که درد کاهش نیافت حتما به پزشک مراجعه نمایید.
- ❖ از کاستن وزن و افزوده شدن آن پرهیزید.

۲- رژیم غذایی

- ❖ مصرف روزانه ۳-۴ وعده غذای کم نمک، کم چربی، کم کالری همراه با آرامش توصیه می شود.
- ❖ از مصرف چربیهای حیوانی و مواد کلسترول دار (کره، پنیر چرب، بستنی کرم دار، زرده تخم مرغ، کله پاچه، دل و جگر) پرهیز کنید.
- ❖ مواد غذایی پرفیبر مثل انواع سبزیجات، کاهو، خیار، گوجه و... را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- ❖ از پر خوری و با شتاب خوردن غذا پرهیزید.
- ❖ گوشت سفید مانند مرغ و ماهی را جایگزین مصرف گوشت قرمز کنید.
- ❖ در پخت غذا به جای سرخ کردن از آب پز کردن و کباب کردن استفاده کنید.
- ❖ از گوشت کمتری استفاده کنید و به جای آن از سبزیجاتی مثل کدو، بادمجان، لوبیا، سیب زمینی، میوه و غلات استفاده کنید.
- ❖ بعد از مدتی با آرامش به استراحت بپردازید.

۳- فعالیت ها

- ❖ روزانه پیاده روی داشته باشید و به تدریج زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید و در پایان آن روز تعداد ضربان قلب خود را در دقیقه کنترل و یادداشت نمایید.

❖ از انجام فعالیت های ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیزید.

❖ از فعالیتهایی که نیاز به فشار عضلانی زیاد و آزاد شدن ناگهانی انرژی دارد مانند تعویض چرخ ماشین، هل دادن ماشین و بلند کردن اشیا سنگین پرهیزید.

❖ در صورتی که حین فعالیت دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، سرگیجه، ضعف و خستگی اندامها شدید، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

❖ از ورزشهای سنگین چون تنیس، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ژیمناستیک پرهیزید.

❖ فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید.

❖ فعالیت جنسی ضربان قلب شما را افزایش می دهد طبق نظر پزشکان زمانیکه شما قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پایین بروید و یا قادر باشید ۱-۲ کیلومتر راه بروید. بدون هیچ نگرانی فعالیت جنسی خود را می توانید از سر بگیرید در صورت لزوم و احتیاط از یک قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین می توانید قبل از فعالیت استفاده نمایید.

