

با توجه به موارد ذکر شده نکات زیر را رعایت نمایید:

- لازم است در صورت مصرف سیگار حتی الامکان آن را ترک کنید.
- چربی و قند خونتان را مرتباً چک کنید و در صورت بالا بودن آن به پزشک مراجعه نموده و تحت درمان قرار بگیرید. با توجه به سن و وضعیت جسمانی خود تحت نظر پزشک جهت تعیین مقدار و نوع ورزش، ورزش هایی مانند پیاده‌روی و نرمش‌های سبک انجام دهید.
- سعی کنید اعصابتان آرام باشد و از فعالیت‌ها و محیط استرس زا اجتناب کنید.
- اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و با نظر پزشک وزن‌تان را کاهش دهید. از پرخوری پرهیز کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع شده، روغن حیوانی، کله پاچه، دل، جگر، قلو، خامه، سرشیر و گوشت پرچربی را سعی کنید مصرف نکنید. از روغن‌های گیاهی مایع در غذا استفاده کنید.
- اگر سابقه فشارخون یا تنگی نفس در حین فعالیت دارید حتماً از غذاهای کم نمک استفاده نمایید.
- در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم فعالیت زیاد نداشته باشید.
- اگر خانمی در سن باروری هستید، از قرص‌های ضد بارداری به هیچ وجه استفاده نکنید.



آنژین صدری

تهیه کننده: واحد آموزش و بخش آنژیوگرافی

تائید کننده: مدیر گروه داخلی قلب و عروق

تاریخ تدوین: 93/9/10

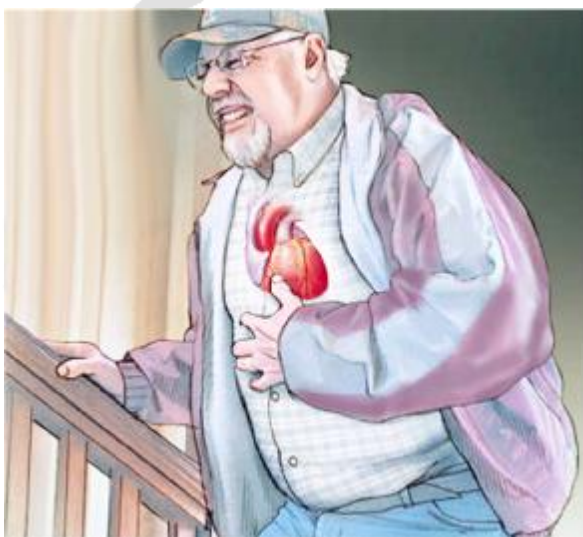
تاریخ آخرین بازنگری: 98/9/10

تاریخ بازنگری بعدی: 99/9/10

ویرایش: 01

کد: ATH-PSY/ED-121

منبع: کتاب Braunwald's Heart Disease



آنژین صدری

افراد مبتلا به آنژین صدری، احساس درد در قفسه سینه را تجربه می‌کنند. درد قفسه سینه می‌تواند شبیه احساس فشار و فشردگی در قفسه سینه باشد به حدی که انگار قفسه سینه شما در حال خرد شدن است. درد از وسط قفسه سینه، پشت استخوان سینه و یا طرف چپ قسمت جلوی قفسه سینه شروع می‌شود. درد می‌تواند در سایر بخش‌های بدن مانند شکم و بازوها نیز گسترش پیدا کند. علائم ناراحتی این بیماری در اثر کاهش جریان خون به قلب ایجاد شده است، لذا باید از عواملی که این اثر را تشدید می‌کنند پرهیز نمود و سعی در تعدیل آنها داشته باشید.

عوامل موثر در تنگی عروق خون رساننده قلب

- افزایش فشار خون
- افزایش چربی خون
- چاقی
- کم تحرکی و عدم ورزش‌های متناسب با سن و وضعیت شخص
- دیابت
- مصرف سیگار
- فشارهای عصبی

توجه داشته باشید که همین عوامل در سکنه قلبی هم دخیل هستند و در صورت عدم رعایت و ادامه بیماری ممکن است سکنه قلبی روی دهد

- فعالیت‌های معمول روزانه که گاه موجب درد قفسه سینه می‌شود، سعی کنید فعالیت را کمتر کرده و در صورت لزوم قبل از آن یک قرص زیر زبانی استفاده کنید. در صورتی که بتوانید آتا 2 طبقه پله را به راحتی بالا بروید (بدون درد) وضعیت نسبتاً خوبی دارید.
- در صورتی که هنگام نزدیکی و تماس جنسی درد قفسه سینه پیدا می‌کند برای مدتی از تماس جنسی اجتناب کنید و یا از قرص زیر زبانی قبل از نزدیکی استفاده کنید.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنید در صورت فراموش نمودن مصرف یک نوبت دارو اگر 2 تا 3 ساعت بعد متوجه شدید می‌توانید آن را مصرف کنید، ولی به هیچ وجه نوبت بعدی را دو برابر نکنید.

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار

فرحزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان:

www.atiehhospital.ir

