

پیشگیری از بروز دردهای آنژیینی

علایم آنژین را بشناسید و از انجام فعالیتهایی که باعث درد آنژیینی می شود نظیر ورزش شدید راه رفتن در مقابل باد، تماس با سرما، هیجان روحی و استرس ها خودداری کنید.

- توانایی تعدیل سبک زندگی، تغییر استرس ها و تطابق با آن را بیاموزید. به عنوان مثال اگر علایم عمدتاً صبح به وجود می آید باید لزوم تغییر فعالیتهای روزانه را بدانید. مثلاً باید صبح ها زودتر بیدار شوید، تا بتوانید ریش تراشیدن، حمام کردن و لباس پوشیدن را با سرعت کمتری انجام دهید.
- در طول روز برای انجام کارها عجله نکنید تا وظایف خود را بدون احساس فشار و طبق برنامه انجام دهید، از استعمال دخانیات پرهیزید، غذا به مقدار کم و منظم بخورید.
- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید از داروهایی که بدون نسخه پزشک فروخته

- بخصوص قرصهای غذایی، داروهای ضد احتقانیینو سایر داروهای حاوی موادی که سرعت ضربان قلب و فشارخون را افزایش می دهند پرهیز نمایید.

بهبود خونرسانی بافتی

- از خسته شدن بیش از حد اجتناب ورزید و در صورت درد قفسه سینه، تنگی نفس بلافاصله فعالیت را متوقف کنید.

بهبود فعالیت و استراحت

- بهترین فعالیت ها برای بیماران آنژیینی صدوری پیاده روی می باشد. فعالیتهایی مثل دویدن، بالا رفتن سریع از تپه یا پله ها و بلند کردن اجسام سنگین، ایجاد درد می کند.
- درد آنژیینی در هوای سرد، آسانتر ایجاد می شود زیرا عروق برای حفظ گرمای بدن، بطور طبیعی منقبض می گردند. اگر در

- هوای سرد قرار گیرید باید لباس کافی و گرم بپوشید و جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- در صورت امکان برنامه ورزشی منظم تهیه شود و در آن دوره های استراحت ورزشی منظم تهیه شود و در آن دوره های استراحت در بین دوره های ورزشی فراهم شود.
- خانواده شما نیز درگیر مشکلات ناشی از بیماری و عوارض آن در بیمار هستند لذا تشویق به پذیرش و یادگیری با نظر مثبت و شرکت فعال در برنامه های آموزشی برای خانواده ضروری است.

فعالیت حرفه ای

- بهترین زمان بازگشت به سرکار هفته 8-9 بعد از بیماری می باشد.

محل سکونت

در طبقات بالا بدون آسانسور و یا کوچه سر بالا یا بیپله ها با پلهس کونت نکنید.



بیمارستان شهید آیت الله مدنی



آموزش های خود مراقبتی بیماران مبتلا به آنژین

واحد آموزش به بیمار

تلفن بیمارستان: 33408898 داخلی 135-137-145-

تلفن پیگیر 09165744677

سایت بیمارستان: madani.lums.ac.ir

دستورات دارویی و مراقبت پزشکی

الف) نباید تزریق داخل عضلانی بکنید، چون امکان پخش شدن خون در عضله وجود دارد. ولی تزریق زیر جلدی ممکن است مجاز باشد چون ضررش کمتر بود، سطحی و محدود است.

ب) قبل از پیش بینی های لازم به وسیله پزشک نباید دندان بکشید. ضمناً همیشه باید دندانپزشک را از اینکه تحت معالجه داروی ضد انعقاد خون است باخبر کند.

پ) از همه مهمترین است که همراه خود همیشه یک کارت یا دفترچه داشته باشید که در آن نوشته باشد، بیمار داروهای ضد انعقاد خون میخورد.

فعالیت های ورزشی

• بهترین ورزش پیاده روی در هوای آزاد است.

فعالیت بدنی در ارتفاعات از عوامل موثر در ایجاد ناراحتی قلبی است زیرا پایین آمدن فشار هوا با بالا رفتن از ارتفاعات و کم شدن تدریجی اکسیژن ایجاد می شود که موجب شدت ضربان قلب شده و فشار خون را بالا می برد

منبع: بصام پور، شیوا، مراقبت های پرستاری ویژه 1401

-به منظور پیشگیری از اثرات مضر سر و صدا در خیابانهای شلوغ و مناطق پرسر و صدا مسکن نگیرید.

-از نصب زنگ پر صدا به درب خانه که باعث از جا پریدن ناگهانی می شود باید دوری ورزید.

رژیم غذایی

-افراط در خوردن برای بیمار قلبی در هر حالتی مضر است. باید همیشه متعادل بوده و سفره را در حالی ترک نمایید که نه قلب خسته گردد نه گرسنه برخیزد. از مصرف غذای چرب، پرنمک باید خودداری گردد.

-آشامیدنیهای کافئین دار کمتر مصرف شود.

-مصرف مواد مخدر و محرک، برای بیماران قلبی، جز در مواردیکه به تشخیص پزشک به عنوان درمان مورد استفاده قرار میگیرند، به هیچ عنوان توصیه نمیشود.