



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: مراقبت در منزل مددجوی

مبتلا به آنژین صدری (درد قفسه سینه)

کد سند: NO-BK-۲۶۷



تهیه کننده:

فرحناز نریمیسا

تنظیم کننده: فرحناز نریمیسا

سوپروایزر آموزش سلامت



تمام عواملی را که احتمال می دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد می شود، شناسایی کرده و از مواجهه شدن با آنها بپرهیزید:

استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید.

اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و ... دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

در مواقع تنش زا به نزدیکترین مرکز درمانی (مشاوره، پزشک، پرستار) یا روحانی مراجعه کنید.

در چه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؟

دردها تعدادشان بیش از حد معمول شود.

بدون فعالیت هم بروز کند.

با استراحت تسکین نیابد.

با داروی زیر زبانی برطرف نشود.

بیش از ۵ دقیقه طول بکشد

منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

قبل از فعالیت های سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی یک قرص زیر زبانتان بگذارید.

۴. وزن‌تان را به طور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.

۵. نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی:

رژیم غذای (کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید.

هرگز پرخوری نکنید. می توانید حجم غذای کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید و میان وعده های اصلی بگنجانید.

از نوشیدن چای پر رنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید. غذاهای نفاخ مصرف نکنید، بعد از غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.

رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شویده، هویج و سیب ...) را در برنامه غذایی تان بگنجانید. چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود. ضمناً سطح چربی های مضر خون (کلسترول و تری گلیسرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین می کاهد.

دستورالعمل استفاده از قرص زیر زبانی هنگام درد:



تمام فعالیت‌هایتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.

بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگه دارید، بعد آن را قورت دهید.

دراز بکشید سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.

پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دوین قرص را استفاده نمایید.

چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

قرصهای زیر زبانی تا ۳ ماه قابل استفاده هستند.

قرصها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری کنید.

حتماً در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید:

با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید.

از لباس گرم استفاده کنید.

در مقابل باد حرکت نکنید.

در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

۲. هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نداشته باشید.

۳. در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

از مصرف خودسرانه ی داروهای نظیر (داروهای لاغری، قطره های ضد احتقان بینی و ...) بپرهیزید چون می تواند موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون شود.

داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید

قبل از مصرف داروها حتماً نبض و فشار خونتان را کنترل کنید.

آزمایشات خونی را بطور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید.

همواره قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

۱. حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار

کنید:

فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه سینه، و تنگی نفس و خستگی شما نشود.

از ورزش های سنگین و ناگهانی بپرهیزید.

تا حد امکان فعالیت‌هایتان را سبک کنید. مثلاً به جای پله از آسانسور استفاده نمایید.

ما بین فعالیت های خود دوره های استراحت بگنجانید.

از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و به خصوص هوای سرد خودداری کنید.

قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزشهای سبک انجام دهید.

