

# درد قلبی



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۰

## دارو

- بیمارانی که قرص نتروگلیسرین مصرف می کنند ، باید در تمامی اوقات قرص خود را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۳ تا ۶ ماه اثر خود را از دست می دهد . بسته قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود .
- قرص تازه بعد از گذاشتن در زیر زبان احساس سوزش ایجاد می کند .
- سایر داروهای تجویزی را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

منبع : برونر - سوارث

## رژیم غذایی

رژیم غذایی کم چرب و کم نمک توصیه می شود.  
مایعات فراوان بنوشید تا از یبوست جلوگیری شود .  
هرگز پرخوری نکنید .

از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید .

## فعالیت

- ✓ قبل از کار ورزش های سبک انجام دهید .
- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش قند وزن ، کنترل استرس و... نقش مهمی دارد .
- ✓ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید .

## تعریف درد قلبی:

درد یا احساس فشار مبهم در زیر جناغ سینه که اغلب به شانه ها و پشت سینه و ندرتاً به فک منتشر می شود .

درد سینه ممکن است همراه با تهوع و استفراغ و تعریق باشد .

علایم بیش از ۲۰ دقیقه طول کشیده و بهبود نمی یابد .

تنگی نفس احساس سبکی در سر ، از دست دادن هوشیاری و فشار خون پایین از دیگر علائم درد قلبی است .

## در صورت ایجاد درد ، به روش زیر عمل کنید :

✓ باید تمام فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید

✓ برای تسریع در شروع اثر می توان قرص را زیر دندان خرد کرد ، از بلع بزاق باید خودداری کنید . در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون وضعیتی دراز بکشید .

✓ در موقع درد می توانید تا سه قرص به فاصله ۵ تا ۱۰ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد سریعاً به اورژانس مراجعه کنید .

✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد در صورت لزوم با روانپزشک مشورت نمایید .

✓ سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ می کند و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.

✓ از نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت و یا زور زدن موقع اجابت مزاج خودداری کنید .