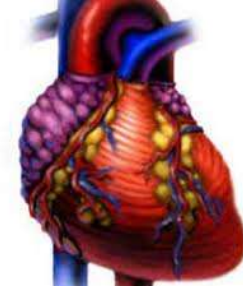


به نام خدا



## آثرین صدري

تنظیم کننده :

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)

### بیمار گرامی ...

این پمفلت شامل یکسری مراقبت ها و آموزش های پرستاری است که امیدواریم با رعایت آن از جانب شما و حمایت اطرافیان زندگی خوبی داشته باشید.

### فعالیت و تحرک

تحرک و ورزش باعث کاهش فشارخون، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش استرس و ... می گردد.

فعالیت ها را به تدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.

برای انجام کارها عجله نکنید. کارهای سبک و سنگین را پشت سرهم انجام دهید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.

می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید، همه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد.

قبل از انجام هر فعالیت که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیر زبانی مصرف کنید.

تا ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید، بنشینید و استراحت کنید، سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید. اگر پس از ۳ بار مصرف قرص زیر زبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشود، به اورژانس مراجعه کنید.

### رژیم غذایی

رعایت رژیم غذایی مناسب و قلبی، سه عامل مهم چاقی، افزایش فشارخون و کلسترول خون را اصلاح می کند.

از خوردن غذای سنگین، کشیدن سیگار و قلیان خودداری کنید.



غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید. از پرخوری و تند خوری خودداری کنید. قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.

از مصرف غذاهای پرچرب، پرنمک و غذاهای آماده (سویس و پیتزا و ...) خودداری کنید.



به جای استفاده از روغن های اشباع شده (نباتی) و لبنیات پرچرب، از روغن های اشباع نشده مثل زیتون، کنجد، ذرت و روغن ماهی استفاده کنید.

می توانید به جای سرخ کردن غذا، از کباب کردن، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید.

مصرف قهوه، نوشابه های گاز دار، کاکائو و نمک خود را کم کنید.

برای جلوگیری از یبوست و کاهش چربی (کلسترول) از میوه جات، سبزیجات استفاده نمایید.



در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ میل نکنید.

به جای نمک، از آب لیمو، آب غوره و سبزیجات

استفاده کنید.

## دارو درمانی

نیتروگلیسرین: این دارو را باید همیشه به همراه داشته باشید تا در صورت ایجاد درد، به صورت زیرزبانی مصرف کنید.

در هنگام استفاده قرص را زیر زبان نگه دارید و قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید. به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان خارج کنید. برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب کنید.

