



آنژین صدری

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.
آنژین صدری معمولاً به صورت حملات مکرر درد با فشار در قسمت قدامی قفسه سینه مشخص می شود و علت آن جریان خون ناکافی در شریانهای کرونری است.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در میج دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.
- ❖ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت دارید، بهتر است در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید.
- ❖ کابل های مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید.
- ❖ در صورت نیاز به بانداژ الاستیک اندام تحتانی جهت حفظ جریان خون به طور متناوب بسته خواهد شد.
- ❖ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید.
- ❖ ممکن است برای شما از اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.
- ❖ در صورت تنگی نفس اطلاع دهید.
- ❖ در صورت داشتن درد: محل درد، انتشار درد، شدت درد، علائم دیگر همراه با درد را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.



آنژین صدری

آموزش حین بستری

مراقبت :

- ❖ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ رژیم غذایی توصیه شده (قلبی و کم نمک) را رعایت کنید و مایعات فراوان بنوشید تا از یبوست جلوگیری شود.
- ❖ هرگز پر خوری نکنید. از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید.
- ❖ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است، زور زدن در موقع اجابت مزاج)

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی :

- ❖ رژیم غذایی توصیه شده (قلبی و کم نمک) را رعایت کنید
- ❖ هرگز پر خوری نکنید از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید.
- ❖ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ❖ از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر استفاده نمایید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد.

فعالیت :

- ❖ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و ... نقش موثری دارد. البته هرگونه فعالیت باید با نظر پزشک باشد.
- ❖ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- ❖ روزانه حتماً بین فعالیت ها و استراحت خود تعادل برقرار کنید.

مراقبت :

- در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:
- ❖ کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
 - ❖ برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی دراز بکشید.



آنژین صدری

- ❖ در موقع درد می توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰ - ۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.
- ❖ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.
- ❖ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب، سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.

دارو :

- ❖ نیتروگلیسرین زیر زبانی عموماً در زیر زبان و یا در داخل گونه قرار داده می شود و در مدت ۳ دقیقه درد را کاهش می دهد.
- ❖ بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند باید در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود . ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
- ❖ قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند.
- ❖ داروهای تجویز شده را سر ساعت و منظم مصرف کنید.
- ❖ در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً با پزشک یا بیمارستان مراجعه فرمائید.
- ❖ حمله درد قفسه صدری ، علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد
- ❖ اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی شود و در صورت ادامه حملات، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ❖ اگر حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ❖ جهت کنترل بیماری به طور منظم به پزشک معالج مراجعه نمائید.