



بیماری ایسکمیک قلبی IHD

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : ۰۲۳۳۱۸۱۹۸۲۷

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست سبزی جات و میوه و مایعات مصرف کنید.
- ✓ هرگز پر خوری نکنید. از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت ، بهتر است در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید و از تخت بدون اجازه پزشک خارج نشوید. استراحت در تخت در مراحل اولیه بیماری موجب استراحت عضله قلب و تسریع در بهبودی شما می شود.
- ✓ 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.

❖ اقدامات مراقبتی

- ✓ کابل های مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید.
- ✓ ممکن است برای شما اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست های آزمایشگاهی، تست ورزش یا تست استرس دارویی با کنترل نوار قلب ، اسکن، آنژیوگرافی جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام می شود.
- ✓ 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.
- ✓ در صورت وجود درد از فک به پایین یا ناف و یا سوزش معده و تنگی نفس به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ سرم نیتروگلیسیرین که به شما وصل می باشد جهت بهبود درد سینه شما است و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه و... می گردد پس آن را دستکاری نکنید.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ مدارک قلبی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.
- ✓ پزشک را در جریان داروهای مصرفی قلبی خود قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری های دیگری از قبیل دیابت یا فشار خون بالا و ... دارید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.



حین ترخیص

بیماری ایسکمیک قلبی IHD

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : ۰۲۳۳۱۸۱۹۸۲۷

❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ از رژیم غذایی پر فیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می دهد.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید. غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید.
- ✓ از مصرف مایعات زیاد به ویژه پشت سر هم (مثلاً صرف چند لیوان چای، آب و ... پشت سر هم) بپرهیزید.
- ✓ از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس یا فشارهای روحی روانی و ... نقش موثری دارد. میزان انجام فعالیت های ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید. از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- ✓ از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... پرهیز کنید.

❖ مراقبت

- در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:
- ✓ باید 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.
- ✓ 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.
- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج می باشد.
- ✓ استرس یا فشارهای روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد. این عوامل را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.
- ✓ به علت عوارض شدید عفونت ها، ترجیحاً هر سال علیه آنفلوانزا واکسن بزنید.

❖ دارو

- ✓ زمانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنید نکات زیر را رعایت کنید:
- در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید.
- همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد.
- قرص ها را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید.
- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
- قرص تازه بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند.
- ✓ از مصرف داروهای متفرقه به ویژه مسکن ها اجتناب کنید.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.
- ✓ دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا افزایش داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.
- ✓ قبل از اتمام داروها به پزشک مراجعه نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ حمله قلبی، درد قفسه صدري، على رغم استراحت و درمان با نيتروگليسيرين، و در صورتى كه اين درد بيش از ۱۵-۱۰ دقيقه طول بكشد.
- ✓ اگر با درد قفسه صدري از خواب بلند مى شويد و درد با يك قرص نيتروگليسيرين برطرف نمى شود. اگر اين حملات ادامه يافت، حتماً به پزشك معالج مراجعه كنيد.
- ✓ اگر حمله درد قفسه صدري متفاوت با گذشته يا شديدتر از حد معمول است به پزشك معالج مراجعه كنيد.
- ✓ به طور منظم جهت كنترل بيمارى به پزشك معالج مراجعه نماييد.