

**هشدار! سرانجام هرآنزین صدري به سكتة قلبی ختم می شود پس به نکات زیر توجه کنیم:**

- ۱- فعالیتهای روزانه خود را در حدی تنظیم کنید که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی بی مورد نشود.
- ۲- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید، زود بخوابید و زمان استراحت را طولانی نمایید.
- ۳- از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند مانند ورزش های ناگهانی خودداری کنید.
- ۴- استعمال دخانیات را متوقف و از بودن با فرد سیگاری در یک اتاق پر از دود خودداری کنید.
- ۵- تأکید می شود که داروهای روزانه خود را حتی اگر هیچ علامت بالینی ندارید مصرف کنید.
- ۶- از برخوردهای پر استرس خودداری و چنانچه خود عصبی و مضطربی هستید، یک مشاوره روانی داشته باشید.
- ۷- حتی الامکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید.

۸- در هوای سرد با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید.

۹- در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید.

۱۰- در زمستان لباس گرم پوشیده، بخصوص سالمندان که بعلت کاهش ضخامت چربی زیر پوست به سرما حساسند.

۱۱- قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی را حتماً همراه داشته باشید و همیشه از قرص های تازه استفاده نمایید زیرا قرص زیر زبانی در عرض ۶ ماه اثر خود را از دست می دهد.

۱۲- قرص در شیشه تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد و خشک نگهداری و ظرف قرص خیلی نزدیک به بدن نباشد زیرا دمای بدن سبب بی اثر شدن آن می شود.

۱۳- قرص تازه بعد از قرار دادن زیر زبان، باعث سوزش در زیر زبان می شود.

**پس رعایت کنیم تا سالم باشیم**

**در صورت حمله دردهای آنزینی:**

- ۱- کلیه فعالیت خود را متوقف و بنشینید و قرص زیر زبانی را سریعاً زیر زبان قرار داده و تا قطع کامل درد استراحت کنید و برای جلوگیری از کاهش فشارخون دراز بکشید.
- ۲- در موقع درد ۳ قرص به فاصله هر ۵ دقیقه زیر زبان مصرف و در صورت عدم کاهش درد سریعاً خود را به مرکز اورژانس برسانید.

« قرص زیر زبانی باعث سردرد- گیجی و گر گرفتگی می شود که گذرا می باشد.»

**جهت پیشگیری از دردهای قلبی:**

- ۱- قبل از فعالیتهای مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی، ۱۰ دقیقه قبل از آن قرص زیر زبانی استفاده کنید.

**تغذیه:**

- ۱- در صورتی که افزایش وزن دارید وزن خود را کم کرده، کمتر غذا بخورید. از رژیم غذایی پرکالری و غنی از کلسترول پرهیز نمایید.



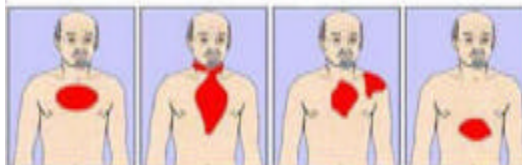
## توصیه های لازم در بیماران

### مبتلا به آنژین صدری



واحد آموزش سلامت

#### محل های درد قفسه سینه در حین آنژین یا سکته



مجموعه دردهایی که به سمت پایین بازوی چپ منتشر می شود  
مجموعه دردهایی که به سمت شانه چپ منتشر می شوند  
مجموعه دردهایی که به سمت گردن و فک منتشر می شوند  
بالای قفسه سینه



وسط شانه ها در پشت  
شانه چپ و هر دو بازو به سمت پایین  
گردن و فک  
دردی که از بالای معده به سمت گردن، فک و بازوها منتشر می شود

#### چه زمانی درد قفسه سینه اضطراری است؟

اگر درد خرد کننده با فشار آور است و با هر یک از این علائم همراه است، به اورژانس مراجعه کنید



آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن : ۲ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل : info@ mehregan-hospital.com

۲- از پرخوری پرهیز نموده و از مصرف زیاد کافئین (چای و قهوه) خودداری نمایید زیرا باعث افزایش سرعت ضربان قلب و فشار خون می شود.

۳- از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز و بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت و تا ۲ ساعت از فعالیت بدنی خودداری کنید.

۴- از رژیم غذایی غنی از فیبر استفاده شود که نه تنها از یبوست و سایر ناراحتیهای روده کوچک جلوگیری می کند. بلکه تعداد و شدت حملات آنژینی را کاهش می دهد. همچنین سطح کلسترول و تری گلیسیرید سرم خون را کاهش می دهد.

کاهش جریان خون به عضله قلب در اثر تنگ شدن سرخرگ کرونر باعث آنژین (درد قفسه سینه) می شود

