

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

آنژین صدری (حمله قلبی)

وجود چربی در دیواره رگهای قلب، باعث کاهش جریان خون به قلب میشود. گاهی جریان خون به حدی کاهش می یابد که فرد دچار درد قفسه سینه شده که اصطلاحاً آنژین صدری یا حمله قلبی گفته میشود.

علائم و نشانه ها :

- درد و ناراحتی در قفسه سینه، گردن، دست و پشت
- تعریق و تهوع
- سرگیجه و تنگی نفس



عوامل مستعد کننده :

1. فشار خون بالا
2. سابقه فامیلی
3. سیگار
4. چربی خون بالا
5. تحرک کم
6. چاقی
7. عصبانیت زیاد و استرس
8. غذاهای آماده (فست فود ها)

ورزش و فعالیت

- همیشه برنامه منظم ورزشی داشته باشید. مانند: پیاده روی، شنا، و دوچرخه سواری



- فعالیت های خود را با فاصله و استراحت انجام دهید.
- از فعالیت های شدید پرهیز کنید .
- 2-3 ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. (ورزش، دوش گرفتن)

به یاد داشته باشید :

- ورزش چربی های خوب خون را بالا میبرد.
- باعث کاهش فشار خون می شود.
- به کاهش وزن کمک میکند .

رژیم غذایی:

- ❖ چربی های جامد مانند: روغن جامد، پیه و ... باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل بروز بیماری قلبی است .
- ❖ انواع روغن های مایع مانند: آفتابگردان، سویا، زیتون و کنجد (برای سلامتی قلب مناسب تر است)

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC- 140

شماره ویرایش: 1

تاریخ بازنگری: 1403/03/11



سازمان خاتم الانبیا تأیید

آموزش به بیمار

آنژین صدری (ممله قلبی)



بیمارستان خاتم الانبیا تأیید

واحد آموزش به بیمار (بهار 402)

داروها

✚ در صورت درد قلبی می توان از نیترو گلیسرین یا قرص زیر زبانی استفاده نمود .

✚ قرص را زیر زبان نگه دارید تا حل شود.

✚ برای جلوگیری از سرگیجه 10-15 دقیقه استراحت کنید .

✚ افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیر زبانی مطلع نمایید .

✚ قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگه دارید (هوا و نور و حتی دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو می شود).

✚ در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف سه قرص به مدت هر 5-3 دقیقه با 115 تماس بگیرید .



منبع:

کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: 54523990 داخلی 221

❖ گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی

اکسیدان بوده که باعث کاهش

بیماری های قلبی می شود.

❖ مصرف نوشابه های گازدار، قهوه و

نمک را کم کنید .



❖ از مصرف فرآورده های گوشتی مانند:

سوسیس و کالباس اجتناب کنید .

❖ از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده

کنید .

❖ مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را

محدود کنید .

❖ از سبزی و میوه های تازه زیاد

استفاده کنید

❖ مصرف شوید، هویج و سیب در

کاهش کلسترول خون موثر است.