

الف - اقدام لازم هنگامی که دچار درد قلبی یا

امساس ناراحتی در قفسه سینه می شنوید :

استراحت کنید در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و

به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرصهای شفاف

قرمز رنگ زیر زبانی استفاده کنید اگر پس از پنج

دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیر زبانی

استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی پس از ۵

دقیقه می توانید از قرص سوم استفاده کنید اگر

درد بهبود نیافت حتما به نزدیکترین مرکز درمانی

مراجعه نمایید .

**چند نکته در مورد قرصهای زیر زبانی**

**نیتروگلسیرین**

➤ همیشه تعدادی از این قرص ها به همراه

داشته باشید .

➤ قرص ها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری

کنید و از نور و گرما محافظت کنید .

➤ این قرص ها همیشه بایستی تازه باشند و هر

ماه چند عدد تازه از داروخانه تهیه کنید و قدیمی

ها را دور بیندازید

ب - (ژیپم غذایی در بیماران قلبی :

به طور کلی از خوردن غذای چرب و با نمک پرهیز

کنید .

\* غذاهایی که باید استفاده کنید :

۱- کلیه مغزهای خام ( گردو - پسته - فندق و

بادام زمینی)

۲- سبزیجات و میوه های تازه مانند سیب ، هلو ،

گلابی ، خیار ، هویج ، کلم ، کدو ، اسفناج و سویا

( می توانید برای خوش طعم کردن از آبلیمو و آب

غوره و سبزیجات معطر استفاده کنید. )

۳ - پنیر و ماست و شیر کم چرب و مارگارین به

جای کره استفاده شود.

۴ - استفاده از روغن های گیاهی مایع مثل روغن

زیتون و آفتابگردان و سویا

\* غذاهایی که نباید استفاده کنید :

۱- از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و غذاهایی مثل

کله پاچه و دل و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل

کلسترول بالا پرهیزید.

۲- به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و از ایستادن

و حرکت طولانی و حمام و دوش داغ و ورزش

سخت پرهیز کنید.

۳- قبل از بالا رفتن از پله ها از قرص زیر زبانی

استفاده کنید و کمی صبر کنید و به حالت استراحت

در هر پله و آهسته آهسته بالا بروید . در صورت هر

گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه فوراً

همان جا بنشینید و از قرص زیر زبانی استفاده کنید

۴- در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن از

قرص زیر زبانی استفاده کنید و دقت کنید که

ضربان قلب شما نباید ۳۰ ضربان بیشتر از ضربان

زمان استراحت شود.

شماره ویرایش: A

شماره سند: TR-FO-07



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آران و بیدگل

## آموزش بیماران قلبی



واحد آموزش

بیمارستان سیدالشهداء

بهتر است از روش های کباب کرده و آب پز و بخار

پز استفاده شود.

۴ - داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و روز

قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید .

۵ - دو هفته پس از ترخیص از بیمارستان به پزشک قلب

خود مراجعه کنید و پزشک تاریخ ویزیت بعدی را تعیین

می کند.

۶- با مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید :

کوتاه شدن تنفس - احساس سر درد و سر گیجه - درد

سینه که با قرص زیر زبانی بهبود نیافت

\* دارو درمانی در بیماران قلبی و پیگیری ها:

۱- سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما

اطلاع داشته باشند از ریختن قرصهای مختلف در

یک ظرف در کنار هم خودداری کنید.

۲- در صورتیکه داروهای ضد فشار خون مصرف می

کنید بایستی فشار خون را قبل از مصرف دارو اندازه

گیری کنید.

در صورتیکه دستگاه فشار خون ندارید حداقل

هفته ای یکبار به نزدیکترین درمانگاه مراجعه

( استفاده کنید )

در صورت داشتن تغییرات به پزشک مراجعه

نمایید.

توجه : کنترل نشدن فشار خون منجر به ایجاد

سکته قلبی یا مغزی می شود

۳ - استفاده از مرع و ماهی و هفته ای دو بار گوشت

قرمز .