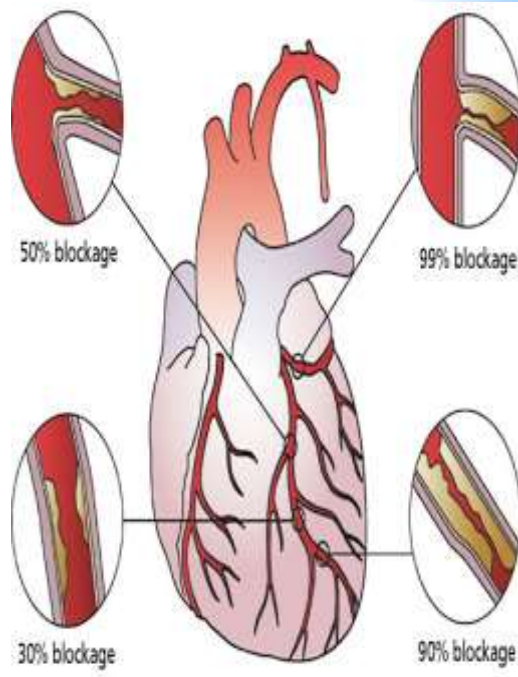




## بیماری شریان کرونر

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر پیشگاهی (متخصص قلب - فلوشیپ فوق تخصص  
اینترنشنال کاردیولوژی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

• قرص های زیربانی نیتروگلیسرین را همیشه همراه داشته باشید و آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

• قرص های زیربانی در دهان طمعی تند و سوزاننده دارد که نشانه تازگی آن است. اگر چنین نباشد فاسد شده و باید دور ریخته شود.

• قبل از مصرف قرص های پروپرانول (ایندرال) آتنلول یا دیگوکسین شمارش نبض خود را انجام دهید در صورتیکه نامنظم و یا کمتر از ۶۰ بار در دقیقه بود با پزشک خود تماس بگیرید.

• در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنیم.

• احساس درد و فشار قفسه سینه که با مصرف ۳ قرص زیربانی در ۱۵ دقیقه تسکین نیابد.

• کوتاه شدن و به شماره افتادن نفس

• ضعف پا، ورم پا، ورم مچ پا.

• ضربان قلب نامنظم، تند و کند شدن ضربان قلب و

احساس طپش قلب هنگام استراحت

• غش یا بیهوشی موقت.

با رعایت موارد فوق و با باری خداوند می توانید از یک

زندگی طبیعی برخوردار باشید.

منبع:

<http://www.iranheart.ir> بیماری عروق کرونری قلب

## آیا می توانیم به کار قلبی خود ادامه دهیم

کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز می شود. از انجام کارهای سنگین و خسته کننده که باعث احساس ناراحتی و درد قلبی می شود باید خودداری کنید افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آئزین صدری می شود. ۲-۶ هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی، نحوه کار و شغل شما برای رفتن به سر کارتان مشخص می شود. اگر کار سنگین و پرمخاطره ای دارید باید کار سبک تری را انتخاب نمایید.

## آیا می توانیم رانندگی کنیم

در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی می کند از آن اجتناب کنید. از رانندگی های طولانی و خسته کننده پرهیزید در صورت لزوم پس از یک ساعت رانندگی مداوم توقف کرده، چند دقیقه قدم بزنید و سپس ادامه دهید.

## در مورد داروها چه نکاتی را رعایت کنیم

• اگر خوردن دارو را فراموش کردید در زمان بعدی

مقدار آن را دو برابر نکنید.

• از هر گونه تغییر در مقدار مصرف و یا قطع داروها

پرهیزید.

ترکیبات نیتروگلیسرین (مثل TNG) و آیزوسور (زیربانی)

و نیتروکانتین با عوارض جانبی از قبیل سردرد، تاری دید،

و خشکی دهان همراه است که کم کم به آن عادت می

کنید.

## بیماری شریان کرونری

بیماری شریان کرونری (قلبی) یکی از علل مهم مرگ و میر در جامعه است که علت آن بیشتر به دلیل تصلب شرایین می باشد و با عوامل خطر ساز زیر همراه است:

- بالا بودن چربیهای خون
- استعمال دخانیات
- بالا بودن فشار خون
- دیابت

رعایت برخی نکات بهبودی شما بیماران عزیز را تسریع می کند:

## مراقبت ها

- از گرما و سرمای شدید و قدم زدن در برابر باد بپرهیزید.
- فشار خون را در ساعات معینی از روز کنترل کنید (صبح ناشتا)
- اگر سابقه مصرف دخانیات دارید آن را به طور کلی کنار بگذارید و از هم نشینی با افراد سیگاری هم دوری کنید.
- در روزهایی که آلودگی هوا شدید اعلام می شود از منزل خارج نشوید.
- از عصبانیت و موقعیت های استرس زا بپرهیزید و در مقابل هیجانات و خبرهای مسرت بخش یا نگران کننده خونسردی خود را حفظ کنید. با آب ولرم و در مدت کوتاه (۲۰-۱۵ دقیقه) استحمام کنید.
- شبها زودتر به بستر رفته و فرصتهای بیشتری برای استراحت در هفته خود تنظیم کنید.

• شب ها زودتر به بستر رفته و فرصت های بیشتری برای استراحت خود تنظیم کنید.

• پس از بازگشت از بیمارستان برای برطرف شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی کارها پردازید مانند: رفتن به سینما، تئاتر، انجام خریدهای جزئی، نقاشی و سرگرمی های دیگر و استفاده از فضای سبز.

• در صورت بروز درد قفسه سینه از قرص زیربانی (هر ۵ دقیقه تا ۳ عدد) استفاده کنید در صورتی که درد کاهش نیافت حتما به پزشک مراجعه نمایید.

## رژیم غذایی

- مصرف روزانه ۴-۳ و عده غذای کم نمک، کم چربی، کم کالری همراه با آرامش توصیه می شود.
- از مصرف چربیهای حیوانی و مواد کلسترول دار (کره، پنیر چرب، بستنی کرم دار، زرده تخم مرغ، کله پاچه، دل و جگر) پرهیز کنید. مواد غذایی پرفیبر انواع سبزیجات، کاهو، خیار، گوجه و ... را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- از پر خوری و با شتاب خوردن غذا بپرهیزید.
- گوشت سفید مانند مرغ و ماهی را جایگزین مصرف گوشت قرمز کنید.
- در پخت غذا به جای سرخ کردن از آبپز کردن و کباب کردن استفاده کنید.
- از گوشت کمتری استفاده کنید و بجای آن از سبزیجاتی مثل کدو، بادمجان، لوبیا، سیب زمینی، میوه و غلات استفاده کنید.
- بعد از غذا با آرامش به استراحت پردازید.

## فعالیت ها

- روزانه پیاده روی داشته باشید و بتدریج زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید و در پایان آن روز تعداد ضربان قلب خود را در دقیقه کنترل کرده یادداشت نمایند.
- از انجام فعالیت های ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.
- از فعالیت هایی که نیاز به فشار عضلانی زیاد و آزاد شدن ناگهانی انرژی دارد مانند تعویض چرخ ماشین، هل دادن ماشین، بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید.
- در صورتی که حین فعالیت دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، سرگیجه، ضعف و خستگی اندام ها شدید، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و از قرص زیربانی استفاده کنید.
- از ورزش های سنگین چون تنیس، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ژیمناستیک بپرهیزید.
- فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید.
- فعالیت جنسی ضربان قلب شما را افزایش می دهد
- طبق نظر پزشکان زمانی که شما قادر باشید از ۲ طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پائین بروید و یا قادر باشید ۲-۱ کیلومتر راه بروید.
- بدون هیچ نگرانی فعالیت جنسی خود را می توانید از سر بگیرید در صورت لزوم و احتیاط از یک قرص زیربانی نیترو گلسیرین می توانید قبل از فعالیت استفاده نمایید.