

خودمراقبتی در درد قلبی (آنژین صدری)

1. از پرخوری پرهیز کنید و مصرف کافئین (چای، نوشابه، قهوه) را کم کنید. کشیدن سیگار را متوقف کنید.
2. در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
3. از رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید که نه تنها از بیوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد.
4. قبل از کار و غذا ورزشهای سبک انجام دهید.
5. ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس (فشارهای روانی) و... نقش موثری دارد.
6. از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
7. از زور زدن در موقع اجابت مزاج خودداری کنید.
8. استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد عوامل استرس زا را در زندگی خود را بشناسید. در صورت نیاز بیمار، به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.
9. سیگار و دخانیات را ترک کنید و مشروبات الکلی مصرف نکنید.

در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:

- A- 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.
- B- 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 فشار خون دراز بکشید.
- C- در موقع درد می توانید تا 3 قرص را به فاصله 5-10 دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.
- D- بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند: باید در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض 3-6 ماه اثر خود را از دست میدهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
- E- امکان دارد سایر داروهای مورد استفاده برای بیماری سرخرگ های قلبی، مثل آسپیرین و... نیز تجویز شوند، که آنها را به موقع مصرف کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر با 115 تماس گرفته و یا به اورژانس مراجعه کنید:

- حمله درد قفسه صدري، علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از 10-15 دقیقه طول بکشد.
- اگر با درد قفسه صدري از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی شود. اگر این حملات ادامه یافت.
- اگر حمله درد قفسه صدري متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است.