

بیمار گرامی ....

این پفلت شامل یک سری مراقبت ها و آموزش های پرستاری است که امیدواریم با رعایت آن از جانب شما و حمایت اطرافیانتان زندگی خوبی را داشته باشید.

## فعالیت (تحرك)

\* تحرك ور ورزش باعث کاهش فشار خون، تنظيم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش استرس و .... می گردد.



\* فعالیت ها را به تدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.

\* برای انجام کارها عجله نکنید. کارهای سبک و سنگین را پشت سر هم انجام دهید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.

\* قبل از انجام هر فعالیت که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیر زبانی مصرف کنید.

می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید. همه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد.

\* تا ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

\* هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید. بنشینید و استراحت کنید، سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید، اگر پس از سه بار مصرف قرص زیر زبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد به اورژانس مراجعه کنید.



## رژیم غذایی

رعایت رژیم غذایی مناسب و قلبی ۳ عامل مهم چاقی، افزایش فشار خون و کلسترول خون را اصلاح می کند.

\* قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.

\* از مصرف غذاهای چرب، چرنمک، غذاهای (سوسیس و پیتزا و ...) آماده خودداری کنید.

\* غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید، از پرخوری، تند خوری خودداری کنید.

\* به جای استفاده از روغن های اشباع شده (نباتی) و لبنیات پر چرب، از روغن های اشباع نشده مثل زیتون، کنجد، ذرت و روغن ماهی استفاده کنید.

\* می توانید به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید.

\* مصرف قهوه، نوشابه های گاز دار ، کاکائو و نمک خود را کم کنید.

\* از خوردن غذای سنگین، کشیدن سیگار، قلیان خودداری کنید.

\* برای جلوگیری از یبوست و کاهش چربی (کلسترول) از میوه جات، سبزیجات استفاده نمایید.





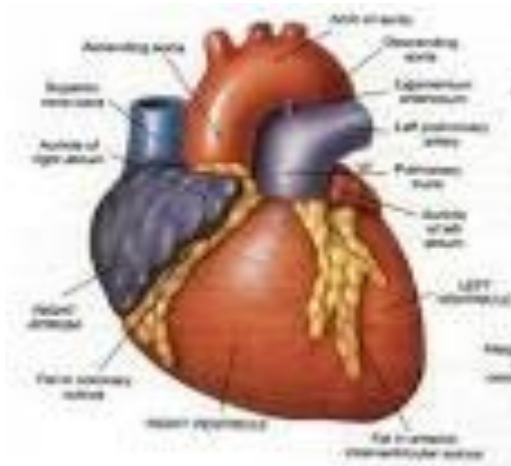
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



مرکز آموزشی درمانی امام کرام اهواز  
HAMAN KARAM HOSPITAL



## آثرین صدري



(آموزش بیماران)

واحد آموزش

سال ۱۳۹۳

## با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شما



\* در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ نخورید.

\* به جای نمک از آبلیمو، آبغوره و سبزیجات معطر استفاده کنید.

\* مصرف قهوه، نوشابه های گازدار، کاکائو و نمک خود را کم کنید.

## دارودرمانی

\* نیتروگلیسرین: این دارو باید همیشه به همراه داشته باشید با در صورت ایجاد درد به صورت زیر زبانی مصرف کنید.

\* در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه دارید و قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید. به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان خارج کنید. برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب کنید.



هر ۳-۴ ماه یکبار به پزشک معالجتان مراجعه نمایید.