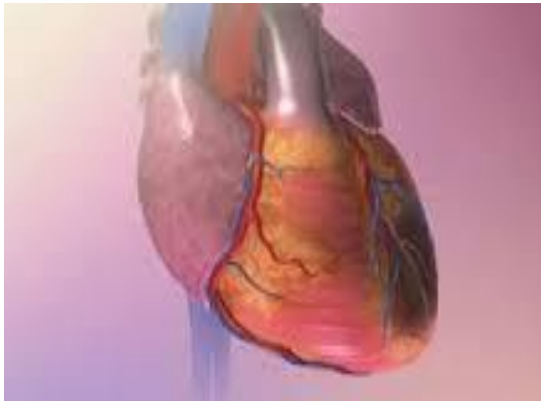




# کتابچه آموزشی

مخصوص بیماران

مبتلا به اختلال قلبی در بخش ویژه



واحد آموزش

با همکاری بخش (CCU)

تابستان ۹۳

## خانواده گرامی سلام،

امیدواریم که بیمار شما هر چه زودتر سلامتی خود را به دست آورد. این کتابچه راهنمایی است برای شما که بتوانید هر چه بیشتر به بهبودی بیمار خود کمک کنید. در این کتابچه به برخی سوالاتی که ممکن است برای شما ایجاد شود، پاسخ داده می شود. آموزش در زمینه بیماریهای قلبی باعث میشود تا توانایی شما خانواده گرامی و بیمارتان برای تصمیم گیری های بهداشتی افزایش یافته و جهت مشارکت در ارتقا کیفیت زندگی و تداوم سلامت، مهارت و توانایی لازم را کسب کنید.

### بیماری های قلبی - عروقی

بیماری های قلبی - عروقی از شایعترین علل مرگ در سراسر جهان و ایران است. بیماریهای قلبی عروقی شامل طیف وسیعی از بیماریهایی است که بر قلب اثر می گذارد بیماری عروق کرونر قلب (رگ های قلبی)، حمله های قلبی ، نارسایی احتقانی قلب، و بیماریهای مادرزادی قلب همه از این نوع بیماریها به شمار می روند.

**سکته قلبی از شایعترین علل مرگ و میر در ایران است. سکته قلبی در اثر اختلال در خون رسانی اتفاق می افتد.**

از آنجا که اکثر این مرگ و میرها بدلیل بیماری های کرونری قلبی روی می دهند. آگاهی شما از علائم هشدار دهنده حمله قلبی ضروری است. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند. اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه میباشند.

زمانیکه یک سرخرگ قلب دچار گرفتگی میشود ، سبب جلوگیری از رسیدن غذا و اکسیژن کافی به قلب میشود که ممکن است درد قلبی رخ دهد .



### آنژین قلبی چیست ؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگهای کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند . این رسوبات پلاک نامیده می شوند . اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند ، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید . اگر آنژین در قفسه سینه ایجاد شده و رفع شود، این امر نشان دهنده احتمال وجود بیماری قلبی و نیاز به درمان می باشد.

ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی ، استفاده کردن از داروها و برخی از اقدامات پزشکی واعمال جراحی می توانند آنژین قلبی را کاهش دهند .

### آنژین قلبی به چه شکلی احساس می شود؟

آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می انجامد. در این قسمت نمونه هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می شود، ذکر می شود:

- احساس درد و سنگینی در قفسه سینه.
- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس).
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه.
- احساس ناراحتی و درد که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا شکم تیر بکشد.
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست.
- احساس ناراحتی در شکم.



### چه زمانی ممکن است من دچار آنژین قلبی شوم؟

ممکن است شما هنگام انجام دادن امور زیر دچار آنژین قلبی شوید:

- بالا رفتن از پله ها.
- احساس ناراحتی یا عصبانیت.
- کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم.
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی.
- رابطه جنسی.
- استرس عاطفی.
- ورزش.

### عوامل خطر ساز:

#### افزایش چربی خون و توصیه های غذایی :

افزایش چربی خون یکی از عوامل خطر ساز اصلی در بروز بیماری های قلبی عروقی است به طوری که در بسیاری از موارد، باعث به وجود آمدن بیماری می شود. خوشبختانه این عامل خطر تا حد زیادی قابل کنترل و پیشگیری است و باید گفت یکی از مهم ترین راه های کنترل چربی خون، بالا بردن آگاهی های تغذیه است. پس شما نیز با رعایت چند توصیه غذایی، به راحتی می توانید از بالا رفتن چربی خون خود جلوگیری کنید.

### کاهش میزان چربی در تهیه و پخت غذا:

- غذاها را بصورت آب‌پز یا کباب پز شده مصرف کنید.
- از سرخ کردن غذاها بپرهیزید.
- نان یا آرد به گوشت اضافه نکنید، زیرا باعث جذب روغن اضافی خواهد شد.
- قبل از پخت، پوست، بال و قسمت‌های چرب مرغ را جدا کنید.
- در مورد گوشت‌های قرمز سعی کنید قبل از پخت تمام لایه‌های چربی را جدا کنید.
- توجه داشته باشید گوشت چرخ کرده‌ای که از بیرون تهیه می‌کنید محتوی مقادیر زیادی چربی است. پس با تهیه گوشت خالص و بدون چربی و چرخ کردن آن در منزل، به کاهش مصرف چربی خود و خانواده تان کمک کنید.
- از شیر، ماست و پنیر کم چربی (پاستوریزه) استفاده کنید.

### چه بخوریم؟

- بهتر است روزانه یک نوبت حبوبات به جای مواد غذایی قندی و نشاسته‌ای مصرف کنید.
- به جای گوشت‌های قرمز، حتی الامکان از گوشت‌های سفید یعنی مرغ و ماهی استفاده کنید.
- جهت طبخ غذا از روغن مایع به خصوص آفتابگردان یا ذرت استفاده کنید.
- روزانه مقداری سبزی همراه غذا مصرف کنید.
- بهتر است قبل از ناهار، سالاد فصل همراه با انواع سبزیجات مصرف نمائید البته استفاده از سبزی خوردن، در کنار غذا نیز برایتان بسیار مفید است.
- برای شام در حد امکان مواد غذایی سبک و کم چربی مصرف کنید.
- حداقل ۳ نوبت در روز میوه تازه با پوست (میوه‌هایی که پوست آنها قابل مصرف است) استفاده کنید.

- زرده تخم مرغ در هفته حداکثر ۲ عدد مصرف شود.



### چه نخوریم؟

- غذاهای چرب و سرخ شده.
- انواع شور و ترشی مثل زیتون خیارشور، کلم شور...
- غذاهای آماده و کنسرو شده مثل کنسرو ماهی، لوبیا، بادمجان، نخودفرنگی و سوپهای آماده خشک و..

- انواع سس مثل سس مایونز، سس گوجه فرنگی (کچاپ) و...
- ماهی های یخ زده و دودی، میگو، تن ماهی، خاویار، امحاء و احشاء گوسفند.
- محدودیت در مصرف انواع شیرینی جات.
- فرآورده‌ای گوشتی مثل همبرگر، سوسیس و کالباس .
- رب گوجه فرنگی
- آجیل های نمک دار و شور.
- سیب زمینی چیپس شده، پفک و بیسکوئیت های شور ( کراکر).
- جوش شیرین - عدم مصرف غذاهای آماده یا غذای رستوران ها.

### افزایش فشار خون و توصیه های غذایی:

افزایش فشار خون از بیماری های بسیار شایع در جامعه می باشد که با توجه به عوارض جدی آن مثل سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی و متعاقب آن دیالیز و پیوند کلیه و نیز صدمات غیر قابل برگشت به چشم و نهایتاً کوری، سلامتی جامعه را شدیداً مورد تهدید قرار می دهد.

### رژیم غذایی:

در صورتی که چاق هستید سعی کنید که وزن خود را کاهش دهید. غالباً با کاهش وزن فشار خون خود به خود پائین خواهد آمد. رژیم غذایی شما استفاده از روغن های گیاهی، شیر و پنیر کم چرب می باشد. از کره و بستنی تنها در موارد استثنایی و به صورت محدود می توانید با صلاحدید متخصص تغذیه استفاده نمایید.



کاهش مصرف سدیم (نمک) می تواند به کاهش فشار خون کمک نماید و این بدان معنی است که باید از مصرف غذاهای شور خودداری نموده و مقدار نمک مصرفی را در طبخ غذاها و در سر سفره کاهش دهید. و با مطالعه بر چسب های روی غذا به میزان نمک (سدیم) موجود در آنها پی ببرید.

از خوردن پنیر چرب، تون ماهی و سوسیس، باقلا سبز، کرفس خام، لبو که مقدار زیادی سدیم دارند پرهیزید و به جای نمک می توانید با تجربه کردن موادی مثل سرکه، آب لیمو، گل پر، ادویه، سبزیجات معطر و برخی چاشنی های دیگر هنوز هم از غذاهای مورد علاقه خود لذت ببرید و مطمئن باشید بعد از مدتی به کمی نمک در غذا عادت خواهید کرد.

### ورزش و تفریح

داشتن فشار خون به این معنی نیست که شما ناتوان هستید بلکه باید به فعالیت های خود ادامه دهید، ورزش باید بخشی از برنامه روزانه شما باشد هر ورزشی که برای شما لذت بخش است و آن را به طور منظم انجام می دهید، احتمالاً مناسب خواهد بود. در حدی ورزش نمایید که کمی عرق کرده و ضربان قلب و تنفس، تندتر شود تا حدی که بتوانید به راحتی صحبت کنید.

شما هر کدام از علائم زیر را در طی ورزش کردن تجربه کردید سریعاً به پزشک اطلاع دهید:

- **تنفس کوتاه**
- **ضعف و خستگی**
- **درد در قفسه سینه یا شانه**

- تورم پا
- رنگ پریدگی
- تندی یا نامنظمی ضربان قلب،
- احساس تهوع و استفراغ
- عرق سرد

اگر سابقه حملات قلبی داشته اید ترک سیگار بهترین کمکی است که می توانید به خود بکنید میزان مرگ و میر در افرادی که سیگار را ترک می کنند نصف افرادی است که به کشیدن سیگار ادامه می دهند.

### سیگار و مضرات آن :

سیگار یک عامل عمده در ایجاد بیماری های قلبی است سیگار خطر ابتلا به حملات قلبی کشنده و غیر کشنده را دو برابر می کند هر چه بیشتر سیگار بکشید خطر حملات قلبی بیشتر است به خصوص اگر از سنین جوانی شروع کنید.

اگر شما دارای فشار خون یا کلسترول (جربی خون) بالا هستید کشیدن سیگار خطر حملات قلبی را به طور مضاعف در شما افزایش می دهد.

### سیگار و قلب:

مواد سمی که در سیگار وجود دارد باعث می شود که ضربان قلب تند شده و باعث افزایش موقت فشار خون می شود و قلب نیاز بیشتری به اکسیژن پیدا می کند همچنین این مواد سمی باعث تنگی عروق خونی کوچک موجود در پوست شده، جریان خون آن ها را کم می کند و در نتیجه اندام ها سردتر می شوند.

شانس این مسئله که لخته در عروق (رگ های) افراد سیگاری ایجاد شود بیشتر از افراد غیر سیگاری است. سیگار حتی از دود ماشین نیز برای آلودگی هوا خطرناکتر است.

### کار و فعالیت :

اغلب کسانی که دچار حمله قلبی می شوند یک تا سه ماه بعد از حمله می توانند به سر کار خود برگردند. البته مدت زمانی که بیمار نیاز به استراحت دارد بستگی به وضعیت قلب و میزان استرس کار او دارد.

### مسائل جنسی :

حدود ۴ تا ۵ هفته بعد از یک حمله قلبی بیمار میتواند دوباره مسائل جنسی داشته باشد. توصیه می شود بیمار بعد از صرف غذای سنگین یا مصرف الکل، فعالیت جنسی نداشته باشد.



پس این فرمول را به یاد بسپاریم

یک قلب سالم

{کاهش وزن + غذای مفید + کاهش کلسترول + ورزش + قطع سیگار}

## کارهای تشخیصی که انجام میگیرد عبارتند از:

- نوار قلب
- اکو کاردیو گرافی
- تست ورزش
- اسکن پرفیوزن قلب(عکسبرداری مخصوص از قلب با مواد رادیو اکتیو)
- آنژیوگرافی

### نوار قلب:

بیماری عروق قلب را میتوان با استفاده از نوار قلب تشخیص داد. در این بیماری ها نوار قلب دچار تغییرات خاصی می شود که حتی میتوان محل سکنه و شدت آن را نشان داد.

### اکو کاردیو گرافی:

شبهه سونوگرافی است، با این روش تشخیصی یک تصویر کلی از قلب و حفره های قلبی، دریچه های قلب و عملکرد آنها، صداها ی قلبی، وجود لخته در حفره های قلبی و میزان قدرت انقباضی قلب به ما نشان داده می شود. نوع دیگری از اکو وجود دارد، که از طریق مری انجام می شود. مریض ۱۰ دقیقه پروب(یک وسیله کوچک) را قورت می دهد تا از پشت مری از قلب عکس بگیرند.

### تست ورزش:

این تست برای بررسی چگونگی عملکرد قلب در زمان فعالیت انجام میگیرد. روش اجرای تست ورزش به این صورت است که بیمار روی یک نوار گردان شروع به راه رفتن میکند. همزمان نوار قلبی هم گرفته می شود و عملکرد قلب بررسی می شود. در تست ورزش ممکن است مریض علائمی پیدا کند که بسته به نوع علائم و تغییرات در نوار قلبی پزشک تصمیم گیری می کند که انژیوگرافی انجام شود یا نه؟



### اسکن پرفیوژن قلب:

گاهی اوقات پزشک با کارهایی که گفته شد به نتیجه نمی رسد در این زمان لازم است که عکس برداری از قلب انجام شود. به این صورت که زمانی که بیمار روی

نوار تست ورزش است یک یا دو دقیقه قبل از پایان تست ورزش، یک دوز از یک ماده رادیواکتیو (تالیوم) به ورید بیمار تزریق می شود. این ماده از طریق خون به رگ های قلبی رسیده و به ماهیچه قلب می رسد و سپس تصاویر بلافاصله گرفته می شود. نواحی از عضله قلب که برداشت تالیوم را نشان نمی دهند به عنوان نواحی دچار آسیب و یا کم خونی ناشی از ورزش محسوب می شوند. عکس دوم در موقع استراحت (۴ ساعت بعد) گرفته می شود. با مقایسه این دو عکس نوع آسیب عضله قلب مشخص می شود.

### آنژیوگرافی عروق کرونری:

دقیق ترین و مطمئن ترین روش تشخیصی برای بررسی عروق قلب و تعیین انسداد عروقی می باشد. نوعی عکس برداری خاص با اشعه X است و مشخص میکند آیا رگ های قلبی تنگ شده یا نه؟

کمی ماده بی حس کننده به ران یا بازوی بیمار زده میشود. یک لوله باریک پلاستیکی (کاتتر) وارد رگ بیمار می شود. این لوله تا سرخرگ های قلب بالا می رود. زمانی که لوله به رگ قلب رسید یک ماده رنگی تزریق می کنند. ممکن است بیمار کمی احساس گرمی کوتاه مدت داشته باشد. ممکن است کسی که به ید ماهی حساسیت دارد، دچار حساسیت دارویی شود پس قبل از انجام آنژیوگرافی این موضوع را به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

### با آنژیوگرافی بیماران چند دسته می شوند:

- ✓ فقط درمان دارویی
- ✓ آنژیوپلاستی (بالون زدن در محل تنگی، استنت گذاری داخل شریان)
- ✓ جراحی پیوند عروق کرونری

### اطلاعاتی در مورد داروی لازیکس یا فوروسماید:

در صورتی که شما از داروهای لازیکس استفاده می کنید لازم است که جهت تاثیر بهتر این دارو و پیشگیری از عوارض بعدی آن نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- برای پیشگیری از تحریک معده و احتمال ناراحتی معده این دارو را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید.
- ۲- روزانه خود را تحت شرایط استاندارد وزن کنید.
- ۳- توصیه می شود که به مدت طولانی در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید.
- ۴- مصرف این دارو به تنهایی و یا همزمان با داروهای ضد فشار خون ممکن است باعث پایین آمدن فشار خون شما شود پس شما باید به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و به صورت ناگهانی حرکت نکنید.
- ۵- توصیه می شود که از ایستادن به مدت طولانی، حمام یا دوش داغ و ورزش شدید در هوای گرم خودداری کنید.
- ۶- زمانی که شما این دارو را استفاده می کنید یکی از مواد داخل بدن به نام پتاسیم از بدن خارج می شود که ممکن است علامت گرفتگی عضلات و یا ضعف عضلات را شما تجربه کنید. در صورت پیش آمدن این مشکل پزشک خود را مطلع سازید.
- ۷- به منظور کاهش یا پیشگیری از تخلیه پتاسیم، شما می توانید از موادی مثل موز، پرتغال، هلو، خرما، کشمش، که سرشار از پتاسیم هستند استفاده کنید.
- ۸- شما باید این دارو را در ابتدای صبح مصرف کنید تا مانع استراحت شما در شب نگردد.
- ۹- تا زمانی که این دارو را مصرف می کنید به طور مرتب فشار خون خود را کنترل کنید.
- ۱۰- اگر شما یک فرد دیابتی هستید و این دارو را مصرف می کنید باید به صورت مرتب قند خون خود را کنترل کنید چون ممکن است این دارو قند خون شما را بالا ببرد.



### اطلاعاتی در مورد قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین:

قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی یک داروی بی خطر است. این دارو اعتیاد آور نیست ولی مصرف بیش از حد این قرصها می تواند به وسیله ایجاد فشار خون پایین، جریان خون قلب را کاهش دهد و وضعیت قلب شما بدتر شود. بنا بر این به خاطر تاثیر بهتر این دارو و پیشگیری از عوارض احتمالی آن نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- ۱- قرص های زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید .
- ۲- قرص ها را در ظروف شیشه ای تیره رنگ نگهداری کنید زیرا این دارو نسبت به حرارت و نور و هوا حساس بوده و خاصیت خود را از دست می دهد .
- ۳- در صورتی که قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی خاصیت خود را از دست نداده باشد در مواقع استفاده احساس سوزن سوزن شدن غشاء مخاطی دهان می شود .
- ۴- این دارو باعث کاهش فشار خون می شود پس بهتر است در هنگام مصرف در حالت نشسته یا خوابیده باشید.
- ۵- در صورت عدم بهبود درد سینه شما پس از مصرف قرص زیر زبانی میتوانید ۵ دقیقه بعد دوباره مصرف کنید .
- ۶- اگر درد قفسه سینه شما بعد از مصرف سه قرص زیر زبانی طی ۱۵ دقیقه بهبود نیافت سریع به پزشک خود مراجعه کنید و در صورت در دسترس نبودن پزشک خود را به نزدیکترین اورژانس بیمارستانی برسانید .
- ۷- در صورتی که دهانتان خشک است حتماً قبل از مصرف قرص یک جرعه آب بنوشید و اجازه دهید قرص به صورت طبیعی حل شود و آن را قورت ندهید .
- ۸- بهترین قرص های نیتروگلیسرین هر ۵-۶ ماه یکبار عوض شود زیرا به مرور زمان این قرص خاصیت خود را از دست می دهد .

- ۹- تا زمانی که قرص نیتروگلیسرین کاملاً حل نشده است آب دهان خود را قورت ندهید .
- ۱۰- در درون ظروف حاوی نیتروگلیسرین از پنبه استفاده نکنید زیرا پنبه می تواند دارو را به خود جذب کند .
- ۱۱- این دارو را فقط در زمانی که درد قفسه سینه داشتید مصرف کنید.
- ۱۲- برای احتیاط و پیشگیری از درد قفسه سینه شما می توانید قبل از انجام فعالیتهایی از قبیل ورزش کردن . بالا رفتن از پله ها . تماس جنسی یک قرص زیر زبانی مصرف کنید .
- ۱۳- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثری آن می شود .
- ۱۴- عوارض جانبی این دارو افت فشار خون ، گیجی ، افزایش ضربان قلب ، گرگرفتگی ، خشکی دهان ، سردرد و سرگیجه می باشد در صورت تداوم این عوارض حتماً به پزشک معالج خود اطلاع دهید .

### اطلاعات در مورد قرص دیگوکسین:

- نام یکی از داروهایی که شما مصرف می کنید دیگوکسین است لازم است که جهت تاثیر بهتر این دارو و پیشگیری از عوارض بعدی این دارو نکات زیر را رعایت کنید:
- ۱- شما باید هر روز تحت شرایط استاندارد ( مثلاً در یک ساعت مشخص و با لباس مناسب) خود را وزن کنید و در صورتی که در یک روز بیشتر از یک کیلوگرم اضافه وزن داشتید حتماً به پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- ۲- این دارو قدرت انقباضی قلب را افزایش و سرعت ضربان قلب را کاهش می دهد پس باید قبل از خوردن این دارو نبض خود را بشمارید.

- ۳- در صورتی که تعداد نبض شما کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه و یا بالاتر از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- ۴- احتمال مسمومیت با این دارو زیاد است پس شما باید دارو را فقط طبق دستورات پزشک مصرف کنید و میزان دارو را کم و زیاد نکنید و فواصل مصرف دارو را رعایت کنید و هر روز در یک زمان معین قرص را مصرف کنید.
- ۵- از علائم مسمومیت با این دارو بی اشتهائی، تهوع، استفراغ، اسهال و یا اختلالات بینایی است در صورت داشتن این علائم به پزشک خود اطلاع دهید.
- ۶- همزمان با مصرف این دارو، داروهای ضد سرفه، سرماخوردگی، آنتی هیستامین و هر نوع داروی دیگری بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.
- ۷- قرص دیگوکسین بهتر است عصرها مصرف گردد .

### اطلاعاتی در مورد داروی ایزوسورباید دی نیترات:

- دارویی را که شما مصرف می کنید ایزوسورباید دی نیترات می باشد که نام دیگر آن ایزوردیل می باشد و از جمله داروهایی است که درد قلبی شما را کاهش می دهد و به صورت قرص های سفید گچی ۵ و ۱۰ و ۴۰ میلی گرم وجود دارد . قرص های ۵ میلی گرمی باید به شکل زیر زبانی مصرف شوند و هرگز نباید خرد و یا جویده شوند.
- در زمانی که قرص ۵ میلی گرمی را مصرف می کنید به نکات زیر توجه کنید:
- در هنگام حمله قلبی ابتدا دراز بکشید.
  - یک عدد قرص زیر زبانی ( ۵ میلی گرمی) را در زیر زبان خود بگذارید و منتظر جواب بمانید اگر تا ۵ دقیقه درد شما بهبود نیافت قرص دوم را نیز در زیر زبان خود بگذارید.

- شما به فاصله هر ۵ دقیقه تا ۳ قرص می توانید مصرف کنید اگر بعد از ۳ قرص درد ادامه داشت فوراً خود را به اولین مرکز درمانی برسانید.
- در هنگام مصرف قرص زیر زبانی از نوشیدن، خوردن صحبت کردن و سیگار کشیدن پرهیز کنید.
- قرص های ۱۰ و ۴۰ میلی گرمی را طبق دستور پزشک مصرف کنید و در هنگام مصرف نکات زیر را رعایت کنید:
- این قرص ها باید کاملاً بلعیده شود و هرگز نباید خرد و یا جویده شوند.
- این قرص ها بهتر است با شکم خالی مصرف شوند ( یک ساعت قبل از غذا یا ۲ ساعت پس از غذا) در صورتی که شما با مصرف این دارو دچار سر درد شدید یا تهوع و استفراغ می شود می توانید آن را همراه با غذا مصرف کنید.
- چون این دارو ممکن است فشار خون شما را پائین بیاورد مخصوصاً از وضعیت خوابیده به ایستاده به طور آهسته تغییر وضعیت دهید. یعنی ابتدا نشسته و پاهای خود را از تخت آویزان کنید سپس به آهستگی بلند شوید.
- با بروز اولین علامت گیجی و غش مثل سر گیجه و سرد شدن بدن، تهوع، و... فوراً دراز بکشید.
- در هنگام مصرف دارو، الکل ننوشید زیرا احتمال گیجی و غش را زیاد می کنید.
- اگر این دارو را در ۳ نوبت مصرف می کنید بهتر است آن را در ساعت ۶ صبح، ۱۲ ظهر، ۶ غروب مصرف کنید تا میزان اثر آن بیشتر باشد.
- دارو را باید در ظروف سر بسته و در مکان خنک و خشک قرار دهید و در معرض حرارت بیش از حد قرار ندهید.

- در صورتی که علامت های سرد درد، سر گیجه و ضعف، بی قراری، تهوع، استفراغ، رنگ پریدگی، برافروختگی، تعریق طپش قلب در شما به وجود آمد پزشک خود را مطلع سازید.  
- اگر دچار کم خونی شدید، افزایش فشار خون، پرکاری تیروئید، آب سیاه چشم و ضربه به سر هستید قبل از مصرف این دارو به پزشک خود اطلاع دهید.

### آموزشهای لازم در مورد قرص وارفارین:

آیا می دانید که این دارو را به شمشیر دو لبه تشبیه کرده اند که عدم مصرف یا مصرف ناکافی آن باعث ایجاد لخته و بروز مشکلات بسیار جدی و خطرناک در بیماران ( به خصوص بیماران دارای دریچه مصنوعی قلب) شده از طرف دیگر مصرف بیش از حد آن نیز موجب بروز خونریزی های شدید و خطرناک شده، عوارض غیر قابل برگشتی مانند سکته مغزی ناشی از خونریزی ایجاد می کند لذا دقت در نحوه مصرف این دارو بسیار اهمیت دارد. بنابراین برای این که در طی درمان با این دارو برای شما مشکلی ایجاد نشود این دستورات را اجرا کنید:

۱- قرص ضد انعقاد را هر روز در ساعت معین ( معمولاً بین ساعت ۹ صبح) بخورید.

۲- کارت شناسایی مبنی بر استفاده از داروهای ضد انعقادی همراه داشته باشید.

۳- هیچ یک از نوبتهای آزمایش خون را فراموش نکنید.

منظور از آزمایش خون، آزمایش به نام (PT) یا زمان پروترومبین است که پزشک بر اساس جواب این آزمایش تعداد قرصی را که باید مصرف کنید، تعیین می کند و این آزمایش باید با فواصلی که پزشک تعیین می کند به طور مرتب انجام شود.

۴- هیچ کدام از داروهای زیر را بدون اجازه پزشک مصرف نکنید، ویتامین ها، داروهای سرماخوردگی، آنتی بیوتیک ها، آسپرین، کلیه مسکن ها و حتی استامینوفن.

قبل از مصرف داروهایی که بدون نسخه پزشک به فروش می رسند ، باید با پزشک مشاوره کرد.

۵- مصرف وارفارین را بدون اجازه پزشک یا پرستار متوقف نکنید.

۶- در مراجعه به پزشک دیگر یا دندانپزشک اطلاع دهید که تحت درمان با داروی ضد انعقاد هستید.

۷- قبل از کشیدن دندان یا جراحی های غیر فوری با پزشک مخصوص خود تماس بگیرید.

۸- در صورتی که بعد از مصرف دارو هر یک از حالت های زیر در شما به وجود آمد بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید:

- حالت غش، گیجی، یا ضعف زیاد.

- سردرد یا درد شدید معده

- ادرار قهوه ای یا قرمز

- کبودی ها و خون مردگی هایی که اندازه آن ها بزرگ می شود.

- خونریزی از بینی یا خونریزی غیر عادی از هر قسمت بدن که متوقف نمی شود.

- مدفوع قرمز یا سیاه

- حاملگی

۹- بسیار مراقب باشید صدماتی که باعث خونریزی می شوند در شما ایجاد نگردد.

### مراقبت از خود بعد از سکت قلبی

با یاری خداوند متعال و کمک تیم درمانی بیمارستان شما از یک حادثه قلبی به سلامت رهایی یافته اید و برای این که دوباره دچار مشکل قلبی نشود و این اتفاق تکرار نشود جهت حفظ سلامتی خود نکات ضروری را رعایت فرمائید.

## آیا می دانید که بعد از ترخیص از بیمارستان چه باید بکنید؟

در یکی دو روز اول بهتر است استراحت کنید و غیر از موارد ضروری تحرک زیاد نداشته باشید بهتر است از خستگی مفرط و ملاقات های مکرر و خسته کننده اجتناب کنید. در چند روز اول ممکن است احساس افسردگی، خستگی مفرط و پر خوابی نمائید این واکنش طبیعی بدن در برابر بیماری های مهم است.

بعد از سه تا چهار روز به تدریج قدم زدن را در محوطه حیاط یا منزل شروع نمائید و طی یکی دو هفته حدود ۴۰۰ متر یا بیشتر در روز راه بروید البته انجام این کار به وضعیت بیمار بستگی دارد اگر احساس راحتی می کنید می توانید به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید. اگر احساس ناراحتی می کنید بهتر است با روندی آهسته تر فعالیت خود را افزایش دهید. بیماران غالباً از بالا رفتن پله ها در منزل احساس ناراحتی می کنند اگر در هنگام بالا رفتن از پله احساس تنگی نفس می کنید بهتر است با آهستگی و مکث های مکرر و به تدریج از پله ها بالا بروید.

هر چند وقت یکبار با پزشک خود ملاقات نمائید.

فواصل زمانی که باید توسط پزشک معاینه شوید بر حسب وضعیت هر بیمار متفاوت است ولی معمولاً مراجعه به پزشک معالج پس از یک ماه نباید فراموش شود و مرتب باید تحت نظر باشید.

## در صورت بروز چه علائمی باید به پزشک معالج خود مراجعه کنید؟

۱- زمانی که احساس درد در پشت و قفسه سینه داشتید که با فعالیت تشدید می شود و بیش از چند دقیقه طول می کشد و با مصرف قرص زیر زبانی نیز این درد بر طرف نشود باید به پزشک مراجعه کنید.

۲- احساس تنگی نفس به خصوص در شب

۳- حالت سنکوپ و یا طپش قلب ناگهانی

۴- تورم مچ پاها

### چه زمانی شما می توانید به محیط کار خود بازگردید؟

بیشتر بیماران قبل از بازگشت به سر کار خود نیاز به سه تا چهار هفته استراحت دارند. در افرادی که شغل کم تحرکی دارند در صورت نداشتن ناراحتی می توانند بعد از یک ماه به کار خود ادامه در مشاغلی که تحرک جسمی زیاد است شاید زمانی حدود ۶ هفته وقت نیاز باشد و در مورد کارهای سنگین ممکن است زمان طولانی تر شود. خانم های خانه دار باید کارهای منزل را حداقل در ۲ هفته اول به فرد دیگری محول نمایند و سپس به تدریج فعالیت های خود را در منزل از سر بگیرند.

### توصیه های زیر را جدی بگیرید:

- ۱- از مصرف نوشیدنی های الکلی دار خودداری کنید.
- ۲- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به اندازه و به موقع مصرف کنید و هیچگاه مقدار آن را کم یا زیاد و یا قطع نکنید زیرا داروهای قلبی باید به صورت تدریجی قطع شوند.
- ۳- اضطراب و استرس را از زندگی خود دور کنید.
- ۴- از مصرف نوشیدنی های خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز کنید.
- ۵- موقع استحمام از آب ولرم استفاده کنید.
- ۶- در معرض هوای سرد قرار نگیرید.
- ۷- زمانی که شما قادر باشید از دو طبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پائین بروید و یا بتوانید یک تا دو کیلومتر راه بروید می توانید بدون هیچ گونه نگرانی فعالیت جنسی خود را از سر



بگیرید. در صورت لزوم می توانید برای احتیاط قبل از شروع رابطه جنسی از یک یا دو قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین استفاده نمایید.

۸- همیشه قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشید.

۹- یک دوره استراحت بعد از صرف غذا داشته باشید.

۱۰- از فعالیت های زیاد پرهیز کنید.

۱۱- پیاده روی بسیار مفید است با این توصیف که هر روز ساعت کمی را به روز قبل اضافه نمایید که احساس خستگی و ضعف در خود نکنید.

۱۴- از انجام فعالیت ها و حرکات سنگین مانند بلند کردن وزنه های سنگین و یا هل دادن ماشین اجتناب کنید.

تا حدود سه هفته بعد از ترك بیمارستان نباید از مسافت های طولانی یا پرترافیک و شلوغ اجتناب نمایید و بعد از ۶ هفته از شروع بیماریتان می توانید با هواپیما مسافرت نمایید.