

- معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مانند پیاده روی ، آهسته دویدن ، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید بسته به شدت بیماری ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید . پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید .

- از رژیم غذایی پر فیبر استفاده شود ، که نه تنها از یبوست جلوگیری می کند ، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد . همچنین سطح کلسترول و تری گلیسرید خون را کاهش می دهد .

- بلافاصله پس از مصرف غذا از انجام فعالیتهای شدید و ناگهانی خودداری کنید .

- از زور زدن در مواقع اجابت مزاج اجتناب کنید.

- عوامل استرس زا را در زندگی خود را بشناسید در صورت لزوم به روانشناس ، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید .

- از برخورد با وضعیت های پر استرس اجتناب کنید و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی استفاده کنید .

- با نظر پزشک قبل از انجام فعالیتهای که درد را تحریک می کند مانند فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله ، قرار گرفتن در سرما و ..... داروهای تجویز شده مانند نیتروگلیسرین را مصرف کنید .

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع و منظم مصرف کنید حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید.

- زمان مراجعه بعدی به پزشک معالج را فراموش نکنید .

- در صورت وجود هر گونه علائم جدید و یا علائم ( فشار یا درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، تعریق ، تهوع و استفراغ یا ضربان قلب سریع و اضطراب) به اورژانس و یا پزشک معالج مراجعه نمایید .

- بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید .

- استعمال دخانیات را قطع کند .

**حتی الامکان از برخورد با آب و هوای سرد خودداری کنید و به نکات زیر توجه نمایید.**

- برای گرم کردن هوا در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی بپوشانید .
- در مقابل باد حرکت نکنند و در هوای سرد آهسته حرکت کنید .

**\*بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند موارد زیر را رعایت نمایند :**

- در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید .
- همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد 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 .
- اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن در زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند .
- قبل از فعالیت هایی که سبب درد آنژین می شود ، برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید .
- \* در صورت ایجاد درد ، بیمار به روش زیر عمل کنید :
- (۱) باید کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینند و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید .
- (۲) برای تسریع در شروع اثر دارو در موارد شدید می توان قرص را زیر زبان خرد کرد . از بلع بزاق باید خودداری شود در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون وضعیتی دراز بکشید .
- (۳) در مواقع درد می توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید . اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد با ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به اورژانس مراجعه کنید .

منبع : کتاب پرستاری داخلی و جراحی - برونر و سوارث قلب و عروق

**با آرزوی سلامتی و تندرستی**

**واحد آموزش سلامت**

**\*شماره تماس جهت پاسخگویی به سوالات شما ( ۰۸۷۳۵۲۲۰۱۵۰ داخلی ۴۵۶ )**