

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با درد جلو قلبی

بیمار گرامی جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید:

- ♦ فعالیت های روزانه خود را به تدریج و به آهستگی انجام دهید به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
- ♦ از انجام فعالیت هایی که باعث درد قلبی می شود مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد یا بسیار گرم، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ♦ ورزش های هوازی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل انجام دهید و نبض خود را کنترل کنید.
- ♦ دریافت چربیها و نمک را محدود کنید.
- ♦ از دریافت غذاهایی مثل سوسیس، همبرگر، کره، گوشت های آماده، غذاهای سرخ شده، انواع سس، لبنیات پر چرب، انواع کنسرو، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
- ♦ از مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیای قرمز، سبزیجات با برگ سبز، کلم، گل کلم، سیب، گلابی، هویج، آبلیمو تازه، توت ها، مرکبات، ماهی، شیر، ماست بدون چربی، گندم، برنج، سبوس جو استفاده کنید.
- ♦ وزن خود را در حد متعادل نگه دارید.
- ♦ از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ♦ هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های خود را متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. تنفس عمیق و آرام انجام دهید و هر طبق دستور پزشک خود قرص نیترو گلیسرین استفاده کنید اگر درد بیشتر از 20 دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

