



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

آنژین صدری

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	
تاریخ تولد:	اتاق:		
جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید			

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

آموزش طلایی مصرف نیتروگلیسرین زیرزبانی (TNG):

نحوه صحیح مصرف: وقتی درد شروع شد، یک قرص زیر زبان بگذارید. آن را نبلعید و نجوید؛ اجازه دهید با بزاق حل شود. اگر طعم تند یا سوزش زیر زبان حس کردید، یعنی دارو سالم و اثرگذار است.

ایمنی (افت فشار): داروی زیرزبانی رگ ها را گشاد می کند و فشار خون را ناگهانی پایین می آورد. همیشه قرص را در حالت نشسته یا خوابیده مصرف کنید تا دچار سرگیجه و سقوط نشوید.

قانون ۵ دقیقه: اگر بعد از ۵ دقیقه درد ساکت نشد، قرص دوم را بگذارید. اگر ۵ دقیقه دیگر گذشت و باز هم درد داشتید، قرص سوم را بگذارید. اگر بعد از ۳ قرص (یعنی ۱۵ دقیقه) درد هنوز باقی بود، این دیگر آنژین ساده نیست و احتمالاً سکته است؛ فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.

نگهداری دارو: قرص های زیرزبانی به نور و گرما حساس اند. آن ها را همیشه در ظرف شیشه ای تیره خودشان و در جیب پیراهن (نزدیک به بدن که گرم است) نگه ندارید؛ جای آن ها باید خنک و تاریک باشد.

رژیم کم نمک و کم چربی: نمک فشار خون را بالا می برد و چربی، رگ ها را تنگ تر می کند. از روغن های گیاهی (زیتون و کانولا) استفاده کنید و نمکدان را از سفره حذف کنید.

وعده های کوچک: بجای ۳ وعده پر حجم، ۶ وعده سبک بخورید. بعد از صرف غذا حداقل نیم ساعت استراحت کنید و فعالیت بدنی انجام ندهید.

قطع سیگار: نیکوتین سیگار مستقیماً باعث تنگ شدن رگ های قلب و بالا رفتن ضربان می شود. ترک سیگار اولین و مهم ترین قدم درمانی شماست.

پرهیز از هیجان و استرس و همچنین تماس با هوای بسیار سرد که باعث انقباض عروق می شود، اجتناب کنید.

تمایز آنژین پایدار و ناپایدار (آموزش هوشیاری)

آنژین پایدار: دردی است که شما می شناسید؛ مثلاً همیشه بعد از ۲ طبقه پله بالا رفتن شروع می شود و با استراحت خوب می شود.

آنژین ناپایدار (خطرناک): اگر درد شما تغییر کرد؛ یعنی در حالت استراحت شروع شد، شدیدتر از قبل بود، یا با قرص زیرزبانی همیشگی خوب نشد، این یعنی وضعیت رگ ها بدتر شده و باید سریعاً بستری شوید.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- دردی که بیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد.
- دردی که با تعریق سرد، تهوع و استفراغ همراه باشد.
- دردی که به فک، گردن، شانه یا هر دو دست انتشار یابد.
- احساس تنگی نفس شدید همزمان با درد.
- احساس غش کردن یا سبکی سر شدید.