

یک وعده غذا را در ۲-۳ نوبت میل کنید(غذای سنگین کار قلب را زیاد و باعث شروع درد می شود) و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا استراحت کنید .

از قرار گرفتن در هوای سرد خودداری کنید به هنگام قرار گرفتن در هوای سرد روی دهان و بینی خود را با شال کردن بپوشانید . در هوای سرد آهسته راه بروید .(هوای سرد رگ های قلب را تنگ تر کرده و باعث درد قلبی می شود .) از فشارهای روحی و اضطراب دوری کنید(فشارهای روحی و اضطراب درد های قلبی را تشدید می کنند).

هر فعالیتی که باعث درد قلبی شود باید بلافاصله قطع شده و شروع به استراحت کرد

اگر درد با استراحت از بین نرفت :

بعد از مرطوب کردن دهان یک عدد قرص زیر زبانی (نیترو گلیسیرین) را در زیر زبان قرار دهید.

آب دهان را تا وقتی که قرص در زیر زبان است قورت ندهید.

اگر درد شدید است می توان این قرص را با دندان له کرد تا زودتر جذب شود.

اگر تا ۵ دقیقه درد ساکت نشد قرص دوم را زیر زبان بگذارید.

اگر تا ۵ دقیقه درد ساکت نشد قرص سوم را زیر زبان قرار دهید.

اگر درد ساکت نشد بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید .

قلب به غذا و اکسیژن نیاز دارد وقتی که به قلب غذا و اکسیژن به دلیل تنگ شدن رگ های قلبی نرسد قلب اسید تولید می کند . این اسید باعث درد قلبی می شود، به این درد قفسه سینه "آنژین صدری" گفته می شود. در افراد مبتلا به تنگی رگ های قلب هر چه فعالیت قلب بیشتر شود تولید اسید بیشتر و دردهای قلبی بیشتر می شود برای مقابله با درد های آنژیینی:

از مصرف غذاهای پرچرب مثل گوشت های قرمز ، کره و خامه، غذاهای سرخ کردنی و روغن های حیوانی و جامد خودداری کنید(چربی غذاها در دیواره رگها می نشیند و رگ ها را تنگ تر می کند) .

از سبزیجات و میوه جات و حبوبات استفاده کنید(سبزیجات و میوه جات و حبوبات چربی خون را کاهش می دهند) .

وزن خود را کم کنید. (چاقی کار قلب را زیاد و درد قلبی را افزایش می دهد).

سیگار را ترک کنید .

(سیگار اکسیژن خون را کم کرده و کار قلب را برای تامین اکسیژن افزایش داده و درد قلبی را تشدید می کند) .

ورزش کنید(ورزش هم وزن را کاهش داده و هم چربی های خطرناکی که در رگ های قلب رسوب و رگ های قلب را تنگ کرده اند را کم می کند) پیاده روی هر روز به مدت نیم ساعت بهترین ورزش است.

چگونه

از شروع درد های قلبی

جلو گیری کنیم

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری

بیمارستان بو علی سینا خرمدره

بهار سال ۱۳۹۲

قرص های زیر زبانی رگ های قلب شمارا باز کرده و درد قلب را کم می کنند

چند نکته:

قرص های زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید.

این قرصها را نباید در پاکت های کاغذی و پلاستیکی نگهداری کرد این قرصها بهتر است در ظرف های شیشه ای تیره رنگ نگهداری شوند

این قرص ها باید از گرما و نور خورشید و رطوبت دور نگهداشته شوند

ممکن است بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی دچار سردرد شوید که طبیعی است.

اگر این قرصها تازه باشند معمولا " بعد از گذاشتن در دهان باعث سوزش دهان می شوند که طبیعی است.

هر شش ماه یک بار قرص های زیر زبانی جدید خریداری کنید و قرص های کهنه تر را مصرف نکنید .