



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی همدان

بیمارستان شهید حسین پور

## خود مراقبتی در مددجوی

مبتلا

به آئزین صدری



تدوین: گروه آموزش سلامت بیمارستان

ویرایش بهار ۱۴۰۴

## \*حتما بین فعالیت و استراحت خود تعادل

### برقرار کنید:

- فعالیت های روزانه منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه سینه- تنگی نفس و خستگی نشود.

- از ورزش های سنگین و ناگهانی پرهیزید.

- تا حد امکان فعالیت هایتان را سبک کنید مثلا بجای پله از آسانسور استفاده کنید.

- مابین فعالیت های خود دوره های استراحت بگنجانید.

- از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و بخصوص سرد خودداری کنید.

- قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزش های سبک انجام دهید.

## \*حتما در زمستان به نکات زیر توجه کنید:

- با شال گردن روی دهان و بینیتان را بپوشانید.

- از لباس گرم استفاده کنید.

- در مقابل باد حرکت نکنید.

- در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خودتان را به منزل برسانید.

## \*در مورد مصرف داروها بدانید که:

- خودسرانه داروهای لاغری و یا داروهای ضداحتقان بینی استفاده نکنید چون میتواند موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون شما شود.

- داروها منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را

قطع نکنید.

- قبل از مصرف داروها حتما نبض و فشار خود را کنترل کنید.

- همواره قرص زیربانی همراه خود داشته باشد.

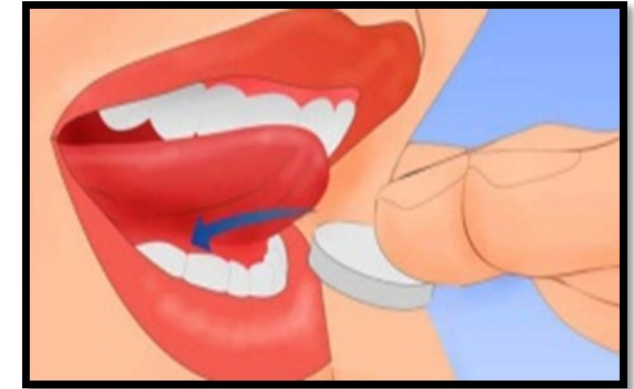
## \*نحوه استفاده از قرص زیربانی:

- فعالیت خود را متوقف کنید و بنشینید اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشد.

- بعد از گذاشتن قرص زیربانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق دهان خود را کمی نگه دارید و بعد آن را قورت دهید.

- دراز بکشید و سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.

۵- الی ۱۰ دقیقه صبر کنید اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده کنید و سریعاً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.



### \*نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی:

- رژیم غذایی (کم کالری/کم چرب/حاوی فیبر زیاد) را رعایت کنید.  
- هرگز پرخوری نکنید. میتوانید حجم غذای کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید و میان وعده ها را بین وعده های اصلی بگنجانید.  
- از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه خودداری کنید.

- غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشد.

- رژیم پرفیبر (سبزیجات/شوید/هویج/سیب و...) ذر برنامه غذایی تان اضافه کنید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده میشود.

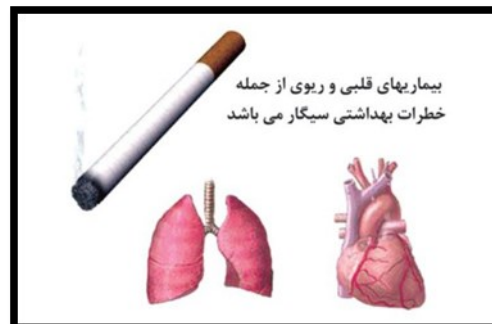
- سطح چربی های مضر خون (کلسترول و تری

گلیسرید) را کم کرده چون از شدت حملات آئزین میکاهد .

**\*تمامی عواملی که احتمال می دهد روبرو شدن با آن ها در شما موجب شروع درد میشود را شناسایی کرده و از مواجهه با آن ها بپرهیزید:**

- هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نداشته باشد.

- استرس نداشته باشید و در انجام کارها عجله نکنید.



### \*در چه مواقعی باید حتماً به پزشک مراجعه کرد؟

- میزان درد بیش از حد معمول باشد.

- درد بدون انجام فعالیت و در حالت استراحت ایجاد شود.

- درد ایجاد شده با استراحت کردن تسکین نیابد.

- درد با قرص زیرزبانی هم برطرف نگردد.

- طول مدت درد بیش از ۵ دقیقه به طول انجامد.

- زمانیکه درد ایجاد شده به فک-پشت-دست ها انتشار می یابد.



منبع : مراقبت پرستاری در بخشهای  
ویژه ، محمد رضا عسکری

شماره تماس بیمارستان شهید حسین پور

لنگرود : 01341564001