

با توجه به موارد ذکر شده نکات زیر را رعایت نمایید:

- لازم است در صورت مصرف سیگار حتی الامکان آن را ترک کنید.
- چربی و قند خونتان را مرتباً چک کنید و در صورت بالا بودن آن به پزشک مراجعه نموده و تحت درمان قرار بگیرید. با توجه به سن و وضعیت جسمانی خود تحت نظر پزشک جهت تعیین مقدار و نوع ورزش، ورزش هایی مانند پیاده روی و نرمش های سبک انجام دهید.
- سعی کنید اعصابتان آرام باشد و از فعالیت ها و محیط استرس زا اجتناب کنید.
- اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و با نظر پزشک وزنتان را کاهش دهید. از پرخوری پرهیز کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع شده، روغن حیوانی، کله پاچه، دل، جگر، قلوه، خامه، سرشیر و گوشت پرچربی را سعی کنید مصرف نکنید. از روغن های گیاهی مایع در غذا استفاده کنید.
- اگر سابقه فشارخون یا تنگی نفس در حین فعالیت دارید حتماً از غذاهای کم نمک استفاده نمایید.
- در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم فعالیت زیاد نداشته باشید.
- اگر خامی در سن باروری هستید، از قرص های ضد بارداری به هیچ وجه استفاده نکنید.



آثرین صدري



تهیه کننده: واحد آموزش و بخش آنژیوگرافی

تأیید کننده: مدیر گروه داخلی قلب و عروق

تاریخ تدوین: 93/9/10

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 02

کد: ATH-PSY/ED-121

منبع: کتاب Braunwald's Heart Disease

آثرین صدري

- افراد مبتلا به آثرین صدري، احساس درد در قفسه سینه را تجربه می کنند.
- درد قفسه سینه می تواند شبیه احساس فشار و فشردگی در قفسه سینه باشد به حدی که انگار قفسه سینه شما در حال خرد شدن است.
- درد از وسط قفسه سینه، پشت استخوان سینه و یا طرف چپ قسمت جلوی قفسه سینه شروع می شود. درد می تواند در سایر بخش های بدن مانند شکم و بازوها نیز گسترش پیدا کند.
- علائم ناراحتی این بیماری در اثر کاهش جریان خون به قلب ایجاد شده است، لذا باید از عواملی که این اثر را تشدید می کنند پرهیز نمود و سعی در تعدیل آنها داشته باشید.
- فعالیت های معمول روزانه که گاه موجب درد قفسه سینه می شود. سعی کنید فعالیت را کمتر کرده و در صورت لزوم قبل از آن یک قرص زیر زبانی استفاده کنید. در صورتی که بتوانید 1 تا 2 طبقه پله را به راحتی بالا بروید (بدون درد) وضعیت نسبتاً خوبی دارید.
- در صورتی که هنگام نزدیکی و تماس جنسی درد قفسه سینه پیدا می کنید برای مدتی از تماس جنسی اجتناب کنید و یا از قرص زیر زبانی قبل از نزدیکی استفاده کنید.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنید در صورت فراموش نمودن مصرف یک نوبت دارو اگر 2 تا 3 ساعت بعد متوجه شدید می توانید آن را مصرف کنید، ولی به هیچ وجه نوبت بعدی را دو برابر نکنید.

عوامل موثر در تنگی عروق خون رساننده قلب

- افزایش فشار خون
 - افزایش چربی خون
 - چاقی
 - کم تحرکی و عدم ورزش های متناسب با سن و وضعیت شخص
 - دیابت
 - مصرف سیگار
 - فشارهای عصبی
- توجه داشته باشید که همین عوامل در سکنه قلبی هم دخیل هستند و در صورت عدم رعایت و ادامه بیماری ممکن است سکنه قلبی روی دهد

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار

فرخزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان:

www.atiehhospital.ir

