

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- از پر خوری پرهیز کنید و مصرف کافئین (چای، نوشابه، قهوه) را کم کنید.
 - در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد. از مصرف انواع دخانیات، الکل خودداری کنید.
 - قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید.
 - ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس (فشارهای روانی) و ... نقش موثری دارد.
 - از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید. از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... بدون اجازه پزشک پرهیز کنید.
 - در صورت ایجاد درد کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
 - امکان دارد سایر داروهای مورد استفاده برای بیماری سرخرگ های قلبی، مانند آسپیرین و ... نیز تجویز شوند، که آنها را به موقع مصرف کنید.
- در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید**
- باید تمامی فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
 - برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون دراز بکشید.
 - در موقع درد می توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.
 - از زور زدن در موقع اجابت مزاج خودداری کنید.
 - بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند: باید در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
 - برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد. از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون دراز بکشید.
 - در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- حمله درد قفسه صدری، علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.
 - اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی شود و همچنین در صورتی که این حملات ادامه یابد.
 - اگر حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی