

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 پرخوری پرهیز کنید.
- از مصرف مواد کافئین‌دار مانند چای و قهوه خودداری کنید.
- در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر مانند میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از بیوست و زور زدن جلوگیری می‌کند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می‌دهد.
- میزان انجام فعالیت‌های ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید. انجام ورزش‌های سنگین مانند وزنه برداری بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- در صورت ایجاد درد باید تمامی فعالیت‌های 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 قرص زیر زبانی در موارد درد شدید می‌توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. برای جلوگیری از کاهش فشارخون، دراز نکشید.
- در موقع درد می‌توانید 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 انجام مانور والسالوا و زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است)
- عوامل استرس‌زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم با یک روانپزشک مشورت کنید
- مصرف سیگار و انواع دخانیات و مشروبات الکلی را ترک کنید.
- در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید.
- همیشه از قرص زیر زبانی تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می‌دهد. نشانه تازگی قرص‌ها احساس سوزش زیر زبان می‌باشد.
- قرص‌های زیر زبانی را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید.
- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می‌شود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد قفسه صدی، علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.
- اگر با درد قفسه صدی از خواب بلند می‌شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی‌شود.
- اگر حمله درد قفسه صدی متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است.
- سایر موارد نگران‌کننده و یا اورژانسی