

## 1. حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل

### برقرار کنید:

- ♥ فعالیت روزانه منظم و تا حدی باشد
  - که موجب ایجاد درد در قفسه‌سینه، تنگی - نفس و خستگی شما نشود.
  - ♥ از ورزشهای سنگین و ناگهانی پرهیزید .
  - ♥ تا حد امکان فعالیتهايتان را سبک کنید.
  - مثلاً بهجای پله از آسانسور استفاده نمایید.
  - ♥ ما بین فعالیتهای خود دورههای استراحت بگنجانید.
  - ♥ از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و به خصوص هوای سرد خودداری کنید.
  - ♥ قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزشهای سبک انجام دهید.
- حتماً در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید:**
- 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 خود را به منزل برسانید.

## 2. هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار

قرار نداشته باشید.

## 3 در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه

کنید:

- ◀ از مصرف خودسرانهی داروهای نظیر (داروهای لاغری، قطرههای ضداحتقان بینی و ...) پرهیزید چون میتواند موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون شما شود.
- ◀ داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید.

### ◀ قبل از مصرف داروها حتماً نبض و

### فشارخونتان را کنترل کنید.

- ◀ آزمایشات خونی را بطور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید.
- ◀ همواره قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

### دستورالعمل استفاده از قرص زیر زبانی

### هنگام درد:

- تمام فعالیتهايتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.
- بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگهدارید، بعد آنرا قورت دهید.
- دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.
- پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید.
- چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- قرصهای زیر زبانی تا 3 ماه قابل استفاده هستند.
- قرصها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری کنید.
- قبل از فعالیتهای سنگین و شرکت در موقعیتهای هیجانی یک قرص، زیر زبانتان بگذارید.



چربیهای مضر خون (کلسترول و تریگلیسیرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین میکاهد.

تمام عواملی را که احتمال میدهد روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد میشود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها بپرهیزد:

★ استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامهریزی داشته باشید.

★ اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و... دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

★ در مواقع تنشزا به نزدیکترین مرکز درمانی (مشاور، پزشک، پرستار) یا روحانی مراجعه کنید.

**در چه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؟**

- ✓ دردها تعدادش بیش از حد معمول شود.
- ✓ بدون فعالیت هم بروز کند.
- ✓ با استراحت تسکین نیابد.
- ✓ با داروی زیر زبانی بر طرف نشود.
- ✓ بیش از 5 دقیقه طول بکشد.

**4** **وزنتان را بطور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.**

**5** **نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی:**

- رژیم غذایی (کمکالری، کمچرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید.
- هرگز پر خوری نکنید. میتوانید حجم غذای کمتری را در وعدههای بیشتر دریافت کنید و میان وعدهها را بین وعدههای اصلی بگنجانید.

➤ **از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنیهای حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید.**

- غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا 2 ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.
- رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوهها مانند شویده، هویج و سیب...) را در برنامه غذاییبتان بگنجانید. چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتیهای رودهای میشود. ضمناً سطح