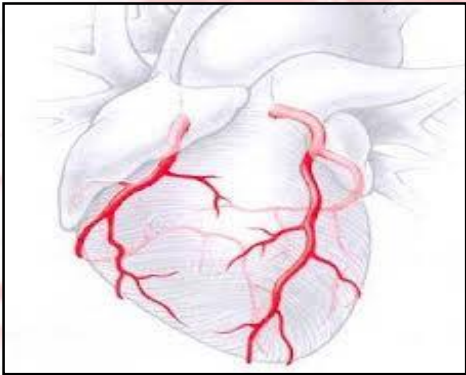




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن  
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

# آنژیوگرافی



۰۹۸-۳-Ma-Ed-Pa-D  
واحد آموزش سلامت  
۱۳۹۳

۶- نداشتن حساسیت دارویی و غذایی و در صورت داشتن آسم و دیابت و هر نوع بیماری عفونی و پوستی یادآوری شود.

## آموزش بعد از آنژیوگرافی:

- ۱- زیر سر بیمار به اندازه یک بالش بالا باشد و ۶-۸ ساعت استراحت کامل در تخت داشته باشد.
  - ۲- از خم کردن یا باز کردن مفصل لگن به مدت ۸ ساعت جلوگیری شود.
  - ۳- در صورت درد شدید یا کرحتی و بی حسی و تغییر حرارت پای آنژیو شده به پرستار گزارش شود.
  - ۴- احساس خستگی و درد پشت و کمر طبیعی است.
- بیمار بعد از یک ساعت قادر به خوردن مایعات می باشد، در صورت تحمل پس از ۳ ساعت می توان غذای جامد مصرف کند.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به  
چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی  
تلفن: ۶۶۴۰۵۷۰۵-۸ ۶۶۴۶۵۳۵۵  
نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱

[www.Madaen.hospital.ir](http://www.Madaen.hospital.ir)

۴- چای بدون قند و شکر مصرف نمائید، ولی از یک عدد توت یا کشمش می توانید استفاده کنید.

۵- از مصرف مواد شیرین اعم از قند، شکر، شربت، شکلات، شیرینی، نوشابه، مربا، بستنی جدا پرهیز کنید.



## آموزش قبل از آنژیوگرافی:

- ۱- استحمام قبل از بستری و شیو (تراشیدن) ناحیه قفسه سینه و شکم تا زانو
- ۲- خارج کردن عینک، دندان مصنوعی و سمعک
- ۳- ناشتا بودن بیمار بمدت ۸ ساعت (داروهای قلبی طبق نظر پزشک داده شود)
- ۴- به همراه داشتن عکس سینه، نوار قلب، اکو و تست ورزش
- ۵- هنگام انجام آنژیوگرافی همکاری بیمار با پزشک محترم مثل سرفه کردن-تنفس عمیق و آموزش نگه داشتن نفس

## توصیه به بیماران قلبی پس از ترخیص

۱- کارهای معمولی و سبک منزل را به تدریج شروع کرده و از انجام کارهایی که سبب درد قفسه سینه، تنگی نفس، طپش قلب، سرگیجه و خستگی می شود پرهیز کنید.

۲- هر روز راه بروید و مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید ولی بین فعالیت دوره های استراحت داشته باشید.

۳- از مواجهه شدن با هوای سرد یا گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید.

۴- نباید ناراحت یا عصبانی شوید.

۵- هرگاه دردی در قفسه سینه داشتید که ۱۵ دقیقه طول کشیده و با قرص زیرزبانی برطرف نشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۶- قرص زیر زبانی را در حالت نشسته یا دراز کش استفاده کنید.

۷- لازم است که بدانید که قرص ها باید در ظرف تیره و دربسته قرار بگیرند و هر ۶ ماه یکبار تعویض گردند.

۸- در صورت عدم عارضه از هفته ۶-۴ می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید ولی قبل از آن قرص زیرزبانی استفاده کنید.

## توصیه های غذایی بیماران قلبی:

۱- غذاها را بصورت آب پز یا کبابی، کم نمک تهیه نمایید و در صورت سرخ کردن از روغن مایع و ترجیحاً روغن زیتون به مقدار کم مصرف شود.

۲- در برنامه غذایی روزانه حتماً از گوشت سفید بدون چربی(مرغ و انواع ماهی ها) استفاده شود.

۳- مواد غذایی حاوی فیبر نظیر آتش جو، ذرت، حبوبات بخصوص عدس، سبزیجات تازه مثل کدو، هویج و لوبیا سبز و همچنین میوه جات تازه نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، تمشک و موز را افزایش دهید.

۴- روزانه لبنیات کم چرب مثل شیر و ماست و پنیر کم چرب مصرف نمایید.

۵- از گوشت قرمز بدون چربی حداکثر دو بار در هفته استفاده شود.

۶- در صورت چاق بودن باید وزن خود را کاهش دهید.

۷- نباید مشروبات الکی و دخانیات استفاده کنید.

۸- مواد غذایی زیر را نباید استفاده کنید: کمره، روغن حیوانی، خامه، کله پاچه، مغز، جگر، قلو، میگو، سوسیس، کالباس، زرده تخم مرغ، سرشیر، پنیرپرچرب، خیارشور، ماهی دودی، غذاهای کنسرو شده، نوشابه های گازدار، قهوه، کاکائو، نسکافه، نان های شور، چیپس و سس مایونز.

۹- مصرف سیر و گردو و شوید و کدو سبز باعث کاهش فشار و چربی خون می شود.

## توصیه های غذایی برای بیماران دیابتی:

بیماران دیابتی علاوه بر رعایت رژیم غذایی فوق باید به موارد زیر نیز دقت نمایند:

۱- تعداد دفعات غذایی را زیاد (۶ بار در روز) و حجم هر وعده غذایی را کم نمایند.

۲- در صورت دریافت قرص قند یا انسولین، حداکثر نیم ساعت بعد ، غذا خورده شود.

۳- روزانه حداقل نیم ساعت ورزش کنید (مثل پیاده روی) ولی در مواقع گرسنگی ورزش نکنید.