

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

آنژین صدری



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۹
بازنگری: بهار ۱۴۰۳
منبع: نیک روان، ملاح - امینی، حلیمه - مهدوی شهری، سید
مسلم - محمد علیها، ژاله - درسنامه پرستاری داخلی - جراحی
برونر سوارث، (قلب و عروق) ۲۰۱۸ - جلد ۶ - نشر، جامعه نگر

دستور العمل استفاده از قرص زیرزبانی هنگام درد:

تمام فعالیتهایتان 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 نگه دارید، بعد آن را 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 ۳ 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.

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasanmojtaba.abzums.ac.ir/>

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

۴- وزننتان را به طور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.

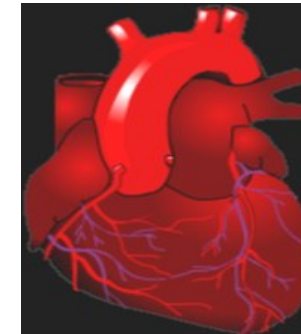
۵- نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی:

رژیم غذایی (کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید. هرگز پرخوری نکنید. می توانید حجم غذای کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید و میان وعده ها را بین وعده های 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 ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید. رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید، هویج، سیب و...) را در برنامه غذایی تان بگنجانید. چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتیهای روده ای می شود. ضمناً سطح چربیهای مضر خون (کلسترول و تری گلیسیرید) را کم کرده واز شدت حملات آنژین می کاهد. تمام عواملی را که احتمال می دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد می شود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها بپرهیزید. استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید. اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و... دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید. در موقع تنش زا 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 برطرف نشود. بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.

به نام خدا

عضله قلب نیز مانند سایر نقاط بدن برای سالم ماندن و انجام هر چه بهتر عملکرد خود و دریافت غذا و اکسیژن نیازمند خونرسانی است. این عمل توسط شریانهای قلبی - کرونری انجام می شود.

اگر به هر دلیلی مثل چربی خون بالا، سخت شدن دیواره رگها، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، فشارخون بالا و قندخون بالای کنترل نشده و سیگار و غیره مسیر رگها مسدود شود، خونرسانی به عضله قلب کم شده، غذا و اکسیژن کافی به آن نمی رسد و فرد دچار درد قلبی میشود که به این درد قلبی آنژین صدری گویند.



مشخصات درد قلبی چیست؟

- دردی است که در جلو و عمق قفسه سینه و پشت استخوان جناغ احساس میشود و نمی توان برای نشان دادن محل آن دست روی نقطه خاصی گذاشت.
- شروع درد همراه با فعالیت شدید بدنی (نظیر بالا و پایین رفتن از پله ها، بلند کردن جسم سنگین، پارو کردن و ...) یا تماس با سرما، خوردن غذای سنگین، استرس، اضطراب و عصبانیت است.
- درد به صورت له کننده، فشارنده، سوزاننده است، بُرنده و تیز نیست. از نظر اغلب افراد شدت آن به حدی است که قبلاً مانند آن را تجربه نکرده اند.

غالباً درد فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن، فک، شانه ها، بازوها، میچ دست، انگشتان چهارم و پنجم دست (به خصوص دست چپ) تیر می کشد، ولی با استراحت و یا با مصرف قرص زیر زبانی بهبود می یابد.

- مدت زمان درد نهایتاً سه تا پنج دقیقه میباشد.
- علاوه بر درد ممکن است علائمی مانند سختی در نفس کشیدن، کوتاهی نفس، رنگ پریدگی، عرق سرد، گیجی، تپش قلب، تهوع، استفراغ، اضطراب، سوء هاضمه تا احساس خفگی شدید نیز وجود داشته باشد.

نکات مهم:

- در افراد دیابتی ممکن است به دلیل درگیری گیرنده های عصبی احساس درد کاهش یابد.
- در سالمندان نیز اکثراً حمله آنژین صدری بدون درد و همراه با ضعف و بیحالی بروز میکند.

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بیمار:

پیشگیری و درمان :

اگر در خانواده خود افراد مبتلا به بیماری قلبی - عروقی و دیابتی دارید، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماریها هستید. بنابراین باید بطور منظم جهت ویزیت و کنترل قندخون، آزمایشات قلبی و کنترل فشارخون مراجعه نمایید.

♥ اگر شما مبتلا به یکی از بیماریهای قلبی - عروقی مانند آنژین صدری هستید، حتماً تحت نظر پزشک متخصص باشید تا بعد از انجام آزمایشات و اقدامات لازم مانند: نوار قلب، اکو، تست ورزش و ... درمان دارویی مناسب را برایتان در نظر بگیرد.

♥ به یاد داشته باشید که داروی شما مخصوص خود شماست، هرگز آنها را به دوستان و آشنایانی که بیماریمشابهی دارند، توصیه نکنید.

♥ بطور منظم به پزشک مراجعه کنید و هیچ وقت داروهایتان را خودسرانه قطع یا کم و زیاد نکنید.

۱- حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار نمایید.

♥ فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود.

♥ از ورزشهای سنگین و ناگهانی بپرهیزید.

♥ تا حد امکان فعالیتتان را سبک کنید، مثلاً به جای پله از آسانسور استفاده نمایید.

♥ مابین فعالیتهای خود دوره های 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 بینی تان 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.

۲- هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نداشته باشید.

۳- در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

- از مصرف خودسرانه داروهای نظیر (داروهای لاغری، قطره های ضد احتقان بینی و ...) بپرهیزید چون می تواند موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون شما شود.
- داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید.
- قبل از مصرف داروها حتماً نبض و فشار خونتان را کنترل کنید.
- آزمایشات خونی را بطور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید.
- همواره قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.