



بیمارستان رستمانی پاریسیان

CC U

آنژین صدری



آدرس: پاریسیان - 4 کیلومتری جاده دریا - بیمارستان رستمانی

تلفن: 07644624032

منبع برونر سودارت

چگونه از مبتلا شدن به آنژین قلبی پیشگیری کنیم؟

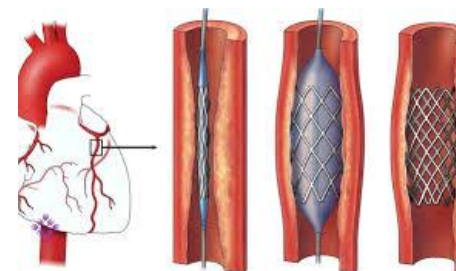
بسیاری از عواملی که در ابتلا به آنژین صدری نقش دارند قابل پیشگیری هستند. برای ارتقای سلامت قلب به خاطر داشتن و رعایت نکات زیر اهمیت قابل توجهی دارد:

هر هفته به مدت حداقل ۱۵۰ دقیقه (۲,۵ ساعت) فعالیت‌های ورزشی را در برنامه خود قرار دهید  
از یک رژیم غذایی سالم برای بهبود عملکرد قلب پیروی کنید  
با یادگیری تکنیک‌های آرامبخش مثل مدیتیشن و یوگا استرس خود را مدیریت کنید  
در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید  
فشار خون، کلسترول و قند خون را در محدوده سالم حفظ کنید  
سیگار را ترک کنید و از یک زدن‌های تفریحی به قلیان اجتناب کند

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	آنژین صدری
تهیه کننده	سمیه جعفری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	فروردین 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر محمد علیزاده رحمانی سمسکندری

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر درد قفسه سینه بیش از چند دقیقه طول بکشد و با استراحت یا مصرف داروهای آنژین از بین نرود، ممکن است نشانه‌ای از مشکل جدی قلبی باشد. در چنین شرایطی لازم است بدون اتلاف وقت به پزشک مراجعه کنید تا علت درد قفسه سینه مشخص شود. اگر به شده‌اید، **درد و فشار قفسه سینه** تازگی دچار لازم است که برای تشخیص علت و دریافت درمان مناسب به پزشک مراجعه کنید. اگر از قبل به آنژین مبتلا بوده‌اید اما اخیراً درد آنژین بدتر شده یا الگوی آن تغییر کرده است، فوراً به پزشک مراجعه کنید



## آنژین صدری:

**بیماری های** آنژین قلبی یا آنژین صدری از انواع است و نوعی درد قفسه سینه است که به **قلبی** دلیل کاهش جریان خون به قلب به وجود می آید. آنژین صدری یکی از علائم بیماری های عروق کرونر و گرفتگی رگ های قلب است که اغلب به صورت فشار و سنگینی در ناحیه قفسه سینه ظاهر می شود به طوری که احساس می شود که یک وزن سنگینی بر روی قفسه سینه قرار گرفته است.

عوامل متفاوتی در بروز درد قفسه سینه نقش دارند و تشخیص آن ها بدون انجام معاینه و آزمایشات تشخیصی بسیار دشوار است. اگر به تازگی دچار درد قفسه سینه شده اید.



1

## آنژین پایدار

آنژین پایدار شایع ترین شکل آنژین است و معمولاً در حین فعالیت بدنی ظاهر می شود. علائم این نوع آنژین با استراحت و مصرف دارو برطرف می شود. به عنوان مثال، درد قفسه سینه هنگام پیمودن سربالایی یا دردی که در هوای سرد بروز می کند، ممکن است آنژین صدری باشد. درد آنژین پایدار قابل پیش بینی است و معمولاً در یک الگو و شرایط مشخصی رخ می دهد. این درد معمولاً مدت کوتاهی و شاید کمتر از پنج دقیقه احساس می شود.

## (نژین ناپایدار (وضعیت اورژانسی

آنژین ناپایدار غیرقابل پیش بینی است و در هر زمانی از جمله حالت استراحت رخ می دهد. این نوع آنژین معمولاً شدید است و ممکن است ۲۰ دقیقه یا بیشتر نیز طول بکشد. درد ناشی از آنژین ناپایدار با استراحت یا داروهای معمول از بین نمی رود. اگر جریان خون به حالت اولیه باز نگردد، قلب دچار کمبود اکسیژن می شود و سکتة قلبی رخ می دهد.



2

## علائم آنژین قلبی

علائم آنژین صدری شامل درد و ناراحتی قفسه سینه است که به صورت زیر است:

**سوزش در ناحیه سینه** احساس احساس فشار بر قفسه سینه

دردی که ممکن است به دست، گردن، فک، شانه یا پشت نیز سرایت کند

سایر علائم آنژین عبارتند از

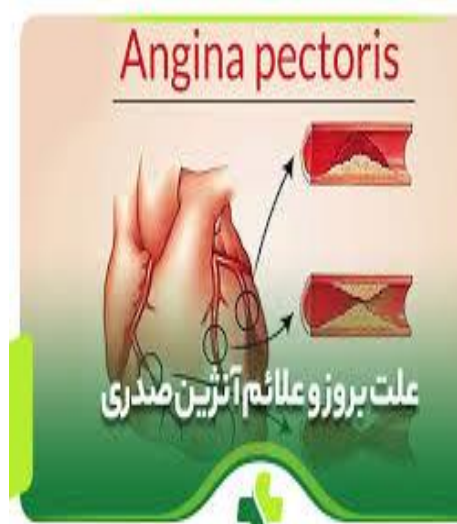
سرگیجه

خستگی

حالت تهوع

تنگی نفس

تعریق



3