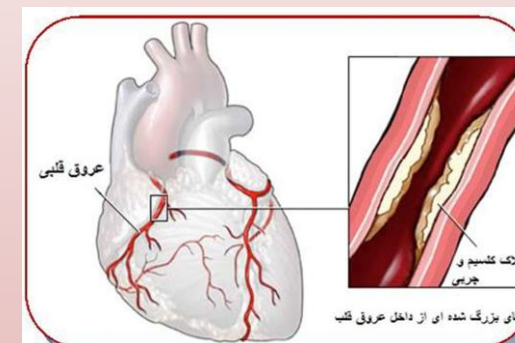


آنژین صدری چیست؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می‌باشد و زمانی رخ می‌دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند. با گذشت زمان سرخرگهای کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده می‌شوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی‌تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید. آنژین قلبی شایع می‌باشد. اگر آنژین در قفسه سینه ایجاد شده و رفع شود، این امر نشان دهنده احتمال وجود بیماری قلبی و نیاز به درمان می‌باشد.

ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی، استفاده کردن از داروها و برخی از اقدامات پزشکی و اعمال جراحی می‌توانند آنژین قلبی را کاهش دهند.



آنژین قلبی به چه شکلی احساس می‌شود؟

آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می‌انجامد. در این قسمت نمونه‌هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می‌شود؛ ذکر می‌گردد:

- ❖ احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه
- ❖ احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
- ❖ احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- ❖ احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- ❖ احساس بی حسی و سوزش در شانه‌ها، بازوها یا میچ دست
- ❖ احساس ناراحتی معده

ممکن است شما هنگام انجام دادن امور زیر دچار

آنژین قلبی شوید:

- ورزش.
- رابطه جنسی.
- استرس عاطفی.
- بالا رفتن از پله‌ها.
- احساس ناراحتی یا عصبانیت.
- کار کردن در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد.
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی.

چه تست‌هایی را باید انجام دهید؟

- آزمایش‌های خونی
- تست استرس ورزشی
- نوار قلب یا الکتروکاردیوگرام (ECG)
- کاتترگذاری قلبی
- آنژیوگرافی کرونری

آنژین قلبی چگونه درمان می‌شود؟

ممکن است پزشک شما جهت کاهش درد به شما نیتروگلیسرین تجویز نماید. نیتروگلیسرین به صورت قرص‌های کوچکی است که شما زیر زبانتان قرار می‌دهید.

نیتروگلیسرین ایمن بوده و نسبت به آن عادت حاصل نمی‌شود.

چه کاری در مقابل آنژین قلبی می‌توانید انجام دهید؟

در مقابل آن تسلیم نشوید. شما شیوه زندگی خود را تغییر دهید و شانس ایجاد حملات آنژین قلبی را کاهش دهید. بعضی از اقدامات ساده‌ای که به شما در راحتی بیشتر کمک می‌کنند عبارتند از:

- ✓ قطع استعمال سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری..
- ✓ استفاده از غذای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و سدیم.
- ✓ کنترل پرفشاری خون و سطح کلسترول خون.
- ✓ اجتناب از دمای خیلی بالا و خیلی پایین.
- ✓ پرهیز از انجام فعالیت شدید.
- ✓ آموزش ویژه برای ایجاد آرامش و کنترل استرس.
- ✓ تماس با پزشک در صورت تغییر خصوصیات آنژین قلبی. برای مثال: اگر اخیراً در هنگام استراحت نیز دچار آنژیم می‌شوید، یا شدت آن بدتر شده است.

آموزش هنگام ترخیص بیماران آنژین قلبی:

الف) اقدام لازم هنگامی که دچار درد قلبی یا احساس

ناراحتی در قفسه سینه می‌شوید:

استراحت کنید، در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرص‌های شفاف قرمز رنگ زیر زبانی استفاده کنید. اگر پس از پنج دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیر زبانی استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی پس از پنج دقیقه از قرص سوم استفاده کنید. اگر درد بهبود نیافت حتماً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.



آثرین قلبی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	آثرین قلبی
تهیه کننده	سیده الهام موسوی - پرستار ICU
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد
سال تهیه	۱۴۰۲
تایید کننده	دکتر الناز صبور متخصص داخلی

در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن از قرص زیر زبانی استفاده کنید و دقت کنید که ضربان قلب شما نباید ۳۰ ضربان بیشتر از ضربان زمان استراحت شود.

دارو درمانی در بیماران قلبی و پیگیری‌ها:

داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و دو روز قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید.

دو هفته پس از ترخیص از بیمارستان به پزشک قلب خود مراجعه کنید و زشک تاریخ ویزیت بعدی را تعیین می‌کند. سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما اطلاع داشته باشند از ریختن قرصهای مختلف در یک ظرف در کنار هم خودداری کنید.

در صورتیکه داروهای ضد فشارخون مصرف می‌کنید بایستی فشارخون را قبل از مصرف دارو اندازه‌گیری کنید در صورتیکه دستگاه فشارخون ندارید حداقل هفته‌ای یکبار به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کرده و فشارخون را کنترل کنید. توجه: کنترل نشدن فشارخون منجر به ایجاد سکته قلبی یا مغزی می‌شود.

با مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- ❖ کوتاه شده تنفس
- ❖ ریزش دل
- ❖ احساس سردرد و سرگیجه
- ❖ درد سینه که با قرص زیر زبانی بهبود نیافته است.

منبع:

دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

آدرس:

پارسیان، کیلومتر ۴ جاده دریا، بیمارستان رستمانی پارسیان

۰۷۶۴۴۶۲-۴۰۳۱-۳

غذاهایی که می‌توانید معرفی کنید:

- ✓ کلیه مغزهای خام (گردو، پسته، فندق و بادام زمینی)
- ✓ سبزیجات و میوه‌های تازه مانند: سیب، هلو، گلابی، خیار، هویج، کلم، کدو، اسفناج و سویا (می‌توانید برای خوش طعم کردن از آبلیمو و آب غوره و سبزیجات معطر استفاده کنید).
- ✓ پنیر، ماست، شیر کم چرب و مارگارین به جای کره
- ✓ استفاده از مرغ و ماهی و هفته‌ای دو بار گوشت قرمز. بهتر است از روشهای کباب کرده و آب‌پز و بخارپز استفاده شود.
- ✓ استفاده از روغن‌های گیاهی مایع مثل: روغن زیتون و آفتاب‌گردان و سویا.

چند نکته در مورد قرصهای زیر زبانی نیتروگلیسرین:

همیشه تعدادی از این قرصها را به همراه داشته باشید و آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور و گرما محافظت کنید. این قرصها همیشه بایستی تازه باشند و همراه چند عدد تازه از داروخانه تهیه کنید و قدیمی‌ها را دور بیندازید.

ب) رژیم غذایی در بیماران قلبی:

به طور کلی از خوردن غذای چرب و با نمک پرهیز کنید. یادتان باشد که:

از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و غذاهایی مثل کله‌پاچه و دل و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلسترول بالا پرهیز ید. به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و از ایستادن و حرکت طولانی و حمام و دوش داغ و ورزش سخت پرهیز کنید.

قبل از بالا رفتن از پله از قرص زیر زبانی استفاده کنید و کمی صبر کنید و به حالت استراحت در هر پله آهسته آهسته بالا بروید. در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه فوراً همانجا بنشینید و از قرص زیر زبانی استفاده کنید. سه تا از آنکه در دسترس داشته باشید.