

آنژین صدری



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	آنژین صدری کد: الف . پ . ۱
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار:
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	بازبینی: ۱۴۰۴/۶ ۱۴۰۳/۶:
منابع:	۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی ۲) /https://www.darmankade.com/blog/angina
پزشک تایید کننده:	دکتر مظهره اسدی - متخصص قلب
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

آنژین صدری:

در اثر انسداد ناقص جریان خون قلبی ایجاد شده و درد سینه که در این حالت عارض می گردد در وسط قفسه سینه در پشت جاغ احساس می شود وغالباً در حین فعالیت و استرس های روحی که عضله قلب نیاز به اکسیژن بیشتری دارد عارض می شود. این درد معمولاً در مردان بالای ۳۵ سال و خانم هایی که در سنین یائسگی هستند دیده می شود.

علائم درد آنژین صدری :

درد معمولاً بیشتر از چند دقیقه طول نمی کشد و به صورت احساس فشار، سنگینی یا سوزش بیان میشود.

* هیجانات و قرار گرفتن در معرض سرما در آنژینی را افزایش می دهد.

* این درد با گذشتن قرص زیربانی و قرار گرفتن در معرض هوای آزاد تسکین می یابد. این درد ممکن است در هنگام استراحت یا خواب نیز بروز کند.

عوامل افزایش دهنده خطر :

۱. سیگار کشیدن

۲. چاقی

۳. دیابت

۴. فشارخون بالا

۵. عدم تحرک

۶. خستگی

۷. تنش یا استرس

۸. قرار گرفتن در معرض سرما

۹. سابقه خانوادگی بیماری عروق قلبی

راه های پیشگیری :

* عدم استعمال سیگار

* کنترل فشار خون

* کنترل چربی خون

* کنترل قند خون

* کنترل وزن بدن

* داشتن تحرک جسمانی

* کنترل رفتارهای خصمانه و پرخاش جویانه

تدابیری که به محض ایجاد درد آنژینی

باید اجرا شود:

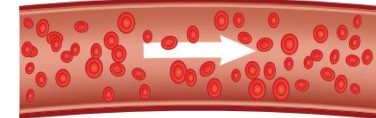
تمام فعالیت های خود را قطع کرده و بنشینید یا دراز بکشید تا زمانی که درد وجود دارد آرام باقی بمانید.

قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین را به محض شروع درد استفاده کنید.

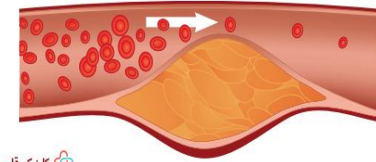
در زمان استفاده از قرص زیرزبانی دراز بکشید یا بنشینید هرگز قرص را در حالت ایستاده استفاده نکنید.

مصرف قرص زیرزبانی را هر ۵ دقیقه و تا به دست آوردن احساس آسودگی و رفع درد تکرار نمایید اگر بعد از ۳ قرص درد کمتر نشد حتماً به نزدیک ترین اورژانس مراجعه نمایید.

جریان خون نرمال



تشکیل پلاک چربی و کاهش خون رسانی



کلینیک قلب من

۲. به طور منظم فشار خون خود را کنترل کنید در صورت بالا بودن فشار خون حتماً تحت نظر پزشک قرار بگیرید.

۳. قرص نیتروگلیسرین را باید همیشه همراه خود داشته باشید تا در صورت ایجاد درد به صورت زیر زبانی استفاده کنید.

همیشه از قرص زیر زبانی تازه استفاده کنید زیرا در عرض ۶ ماه اثرات خود را از دست می دهد و آن را دور از نور و در محل خنک نگهداری کنید.

۵. اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید.

۶. اگر می خواهید قلبی سالم و با نشاط داشته باشد هرگز سیگار نکشید.

۷. از موقعیت هایی که کار قلب را افزایش می دهند پرهیز کنید مثلاً عصبانیت، قرار گرفتن در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و ارتفاعات

۸. در طول کار روزانه استراحت داشته باشید و شب ها زودتر بخوابید.

۹. از بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین خودداری کنید.

رژیم غذایی :

رژیم کم چرب و کم نمک را رعایت کنید. غذا را در حجم کم و در دفعات زیاد بخورید از پرخوری و تند خوری خودداری کنید. قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید. از مصرف غذاهای سنگین و پرچرب، پر نمک، غذاهای آماده (سوسیس، کالباس و...) و نوشابه های گازدار خودداری کنید. به جای استفاده از روغن های اشباع شده نباتی و لبنیات پر چرب از روغن های اشباع نشده مثل زیتون، کنجد و روغن ماهی استفاده

کنید. می توانید به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و آب پز کردن استفاده کنید. مصرف قهوه و کاکائو خود را کم کنید.

برای جلوگیری از بیوست و کاهش چربی خون از میوه جات و سبزیجات و نان های سبوس دار استفاده کنید.

در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ نخورید.

به جای نمک از آلبیمو، آبغوره و سبزیجات معطر استفاده کنید.

فعالیت :

می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی و قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید همه فعالیت ها زیر نظر پزشکتان باشد. برای انجام کارها عجله نکنید و از انجام فعالیت های شدید بدنی و ورزش های سنگین پرهیز کنید. ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید چون تحرک باعث کاهش چربی خون، کاهش وزن و کاهش استرس می گردد. فعالیت را به تدریج و آهسته شروع کنید به طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شود. بین فعالیت ها استراحت داشته باشید. قبل از انجام هر فعالیت که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیرزبانی مصرف کنید.

اصول کلی مراقبت :

۱. داروی خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید و قبل از اتمام آن ها به پزشک مراجعه کنید.