



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

آنژین صدری چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش مراقبت های ویژه قلب

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۳۴۹۰۰-۰۱۳

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T12-AC-05

سایر مراقبتها:



- از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
- الکل مصرف نکنید.

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید:



- در صورت بروز درد در حین استراحت
- درد قفسه سینه ای که با استراحت بهتر نشود یا با قرص زیر زبانی بهتر نشود.
- درد قفسه سینه ای که بیش تر از ۱۵ دقیقه طول بکشد.
- دردی که شما را از خواب بیدار کند و تکرار شونده باشد.
- دردی که شدت آن بیشتر از قبل باشد.

پیگیری و ویزیت های منظم:



- در زمان مقرر جهت ویزیت مجدد با خلاصه پرونده و مدارک مورد نیاز به نزد پزشک بروید.
- معاینات دوره ای و بررسی های لازم را در فواصل منظم انجام دهید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۳۴۹۰۰-۰۱۳ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر سودارت قلب و عروق - راهنمای پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی /د. اکبر نیک پژوه-هندبوک آموزش به بیمار ام کانایو

➤ ذهنتان را آزاد کنید و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.

➤ پنج دقیقه صبر کنید اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید.

➤ چنانچه بعد از مصرف سه قرص با فاصله هر ۵ دقیقه دردتان کاهش نیافت، به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید یا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

➤ همیشه قرص زیر زبانی همراه خود داشته باشید.

➤ قرصهای زیر زبانی تا ۶ ماه قابل استفاده هستند اما در اثر گرما، نور، هوا و رطوبت و با گذشت زمان اثر دارویی خود را از دست می دهند.

➤ قرص زیر زبانی کمی تند و تیز است.

➤ قرص ها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره در بسته نگهدارید.

رعایت رژیم غذایی :



➤ رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید و حداقلامکان آب پزیا بخارپز بخورید.

➤ در صورت دیابتی بودن رژیم خاص خود را از نظر کنترل قند خون رعایت نمایید.

➤ از پرخوری و مصرف غذاهای نفاخ پرهیز کنید.

➤ از مصرف کافئین خودداری کنید.

➤ از رژیم غذایی پرفیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده کنید.

➤ از بیوست و زور زدن در هنگام اجابت مزاج خودداری نمایید.

➤ مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید.

➤ بعد از صرف غذا استراحت کنید.

آنژین صدری چیست؟

نوعی احساس درد یا فشار در قسمت جلوی قفسه سینه است و زمانی اتفاق می افتد که به هر دلیلی خونرسانی به عضله قلب کاهش یابد و غذا و اکسیژن کافی به قلب نرسد این درد معمولاً به دنبال فعالیت، استرس یا هیجانات، مصرف غذاهای سنگین، گرما و سرمای زیاد که نیاز قلب به اکسیژن افزایش پیدا می کند ایجاد می شود.

آنژین صدری چه علایمی دارد؟

علایم ممکن است بر اساس شدت بیماری در هر فرد متفاوت باشد، شامل:

- سوء هاضمه
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه، دردی که ممکن است به بازو، گردن، فک و شانه منتشر شود
- تنگی نفس
- احساس خستگی
- تعریق زیاد
- گیجی، سبکی سر، تهوع و استفراغ
- توجه : بیماران دیابتی ممکن است در صورت ابتلا به آنژین درد شدیدی احساس نکنند.
- توجه: در افراد مسن هم ممکن است در فک احساس درد کنند و یا غش کنند.

چگونه آنژین صدری درمان می شود؟

بستگی به نوع علت ایجاد کننده آنژین، درمان متفاوت است. اگرچه شایعترین علت آنژین صدری تنگی عروق قلب است، اما اصلاح شرایطی که منجر به تشدید علایم شود می تواند در درمان و کاهش درد آنژینی کمک بسزایی داشته باشد. شامل: کنترل فشار خون بالا، کم خونی، درمان بیماریهای دریچه ای قلب، درمان نارسایی قلب.

درمان شامل:

تغییر سبک زندگی : اولین اقدام در درمان آنژین صدری تغییر سبک زندگی است شامل:

- در صورت بالا بودن وزن آن را کاهش دهید.
- سیگار را ترک کنید.
- بیماری فشار خون و دیابت خود را کنترل نمایید.
- رژیم غذایی سالم را رعایت نمایید.
- انجام فعالیت منظم (طبق نظر پزشک معالج)

درمان دارویی :

- استفاده از قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین و سایر داروها به تشخیص پزشک شامل: داروهای ضد فشار خون، داروهای ضد لخته و داروهای ضد چربی خون و...

درمان جراحی:

- اگر بیمار با دارو کنترل نشد ممکن است درمان های دیگری جایگزین شود شامل: آنژیو پلاستی با بالون و استنت برای باز کردن عروق قلب
- جراحی پیوند عروق قلب در زمانی که عروق قلب شدیداً مسدود باشد.

چگونه از خود مراقبت کنید:

میزان و محدوده فعالیت:

- فعالیت روزمره خود را طوری تنظیم کنید تا موجب ایجاد درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
- از پله بالا و پایین نکنید.
- مابین فعالیت های معمول خود استراحت نمایید.
- جهت فعالیت جنسی خود با پزشک مشورت نمایید.
- جهت شروع ورزش و پیاده روی با پزشک خود مشورت نمایید.



- پس از اجازه پزشک پیاده روی خود را از میزان کم شروع و به تدریج افزایش دهید.
- از ورزش و فعالیت بعد از غذا و هوای گرم و هوای سرد و مه آلود خودداری کنید.
- از انجام ورزش های سنگین خودداری نمایید.
- در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.

مصرف داروها:



- دارو را منظم مصرف کنید و از قطع ناگهانی دارو خودداری کنید.
- در صورت مصرف آسپرین جهت کاهش تحرک معده آسپرین را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید.
- از مصرف خودسرانه برخی داروها نظیر داروهای ضد احتقان و سرماخوردگی.. داروهایی که بدون تجویز پزشک تهیه شود به علت تداخل خودداری نمایید. از هیجان و استرس دوری کنید.
- داروی زیر زبانی نیتروگلیسرین را همیشه همراه خود داشته باشید

چگونه از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید؟



- می توانید ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از فعالیت های سنگین مانند فعالیت جنسی، بالا رفتن از پله و موقعیت های هیجانی یک قرص زیر زبان بگذارید. اثر دارو به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باقی می ماند.
- در هنگام بروز درد، تمام فعالیتهای خود را متوقف نمایید، بنشینید یا دراز بکشید و قرص را زیر زبانتان بگذارید تا با بزاق دهان حل شود و سپس آن را قورت دهید.