

آنژین صدری چیست؟

نوعی بیماری است که در اثر نرسیدن اکسیژن به عضله قلب توسط رگ های قلبی (شریانه های کرونری) به وجود می آید.

این بیماری باعث درد شدید و تدریجی در قسمت پایین استخوان جناغ سینه می شود که با استراحت کردن بهبود می یابد.

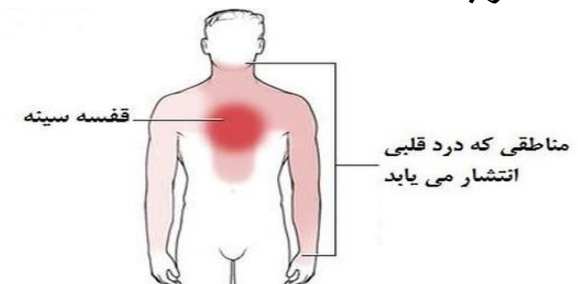
این درد گاهی به قسمت های دیگر بدن مانند دست چپ (به ندرت دست راست) شانه چپ، فک، دندانها، گردن، پشت و حتی به قسمت فوقانی شکم انتشار می یابد.

شریان کرونری وظیفه ی خون رسانی به عضلات قلب را به عهده دارند، خون به عضلات قلب اکسیژن و غذا می رساند، اما اگر خون و متعاقباً اکسیژن به اندازه کافی به عضله قلب نرسد، (مانند افراد مبتلا به بیماری شریان کرونر، یا فشار خون بالا) دچار درد در ناحیه جناغ می شوند.

از خصوصیات مهم درد آنژیینی، برطرف شدن آن با استراحت و نیتروگلیسرین است.

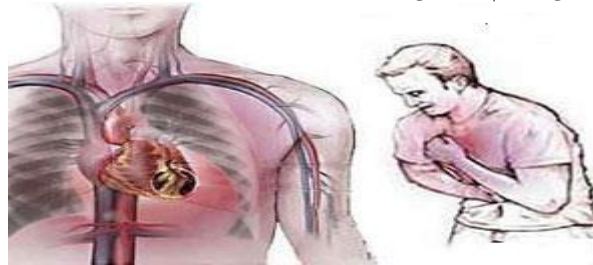
علائم بالینی :

- احساس سفتی، فشرده شدن و فشاردر قفسه سینه
- سنگینی، کرختی، سوزن سوزن شدن و درد در قفسه صدری که به آرواره، دندان ها یا گوش، فک، بازو، شانه، آرنج، دست (معمولاً در دست چپ) تیر می کشد .
- درد بین دوکتف
- بروز ناگهانی مشکل در تنفس
- درد قفسه صدری مشابه درد ناشی از سوء هاضمه
- احساس خفگی
- اضطراب



عوامل خطر آفرین:

سن بالا- جنسیت (با درصد بالای بروز در مردان)- یانسگی - سابقه خانوادگی آنژین - دیابت - مصرف دخانیات و الکل - افزایش چربی خون - فشار خون بالا - چاقی - کم تحرکی - استرس



نوع فعالیت روزانه:

- انجام فعالیت های بدنی باید حتماً با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت بیماری قلبی شما باشد.
- میزان فعالیت های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس نشود.
- انجام ورزش و فعالیت بدنی به صورت قدم زدن و پیاده روی روی سطح صاف در خانه یا در هوای آزاد و پارک حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته پس از درمان و با مشورت پزشک برای شما ضروری است.
- فعالیت ها در سطح صاف و هموار انجام شود اگر بیمار مجبور است از سربالایی فعالیت داشته باشد ، باید به آهستگی حرکت کند .
- اگر شما فعالیت ورزشی نداشته اید بهتر است پس از مشورت با پزشک از روزی ۱۰ دقیقه شروع کنید و در صورت نداشتن مشکل هر هفته ۵ دقیقه به فعالیت خود اضافه کنید تا به روزی ۴۵ دقیقه تا یکساعت برسد .
- قبل از انجام فعالیت به مدت چند دقیقه با نرمش بدن را گرم کنید و در پایان فعالیت بدنی نیز بدن را با آرام راه رفتن سرد کنید.
- از یک ساعت قبل از ورزش از مصرف تنباکو اجتناب شود
- بین کار و فعالیت در فواصل منظم استراحت کنید.

• دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد خودداری کنید.

• اجتناب از فعالیت هایی که باعث سفت شدن عضله می شود مثل هل دادن، فشار دادن یا زور زدن یا وزنه زدن و بالا رفتن از کوه

• قبل ، حین و بعد از انجام فعالیت نبض خود را چک کنید اگر تعداد نبض ۲۰ تا بیشتر شد فعالیت بایستی متوقف شود.

• از گرفتن دوش با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

• از انجام ورزش و فعالیت ۱-۲ ساعت بعد از غذا خوردن خودداری شود و اگر دیابت دارید به همراه خود یک لقمه کوچک غذا داشته باشید.

• اگر حین فعالیت دچار درد قفسه سینه شدید فعالیت را فوراً قطع کرده و بنشینید و قرص زیر زبانی مصرف کنید.

• در تابستان در دمای بالای ۲۹ و رطوبت ۷۵% نباید پیاده روی کنید (هوای شرجی و گرم)

• در زمستان در هوای ۴ درجه پیاده روی برای شما ممنوع است.

توصیه های زیر را جدی بگیرید:

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید.
- **(حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید)**
- حتی الامکان از برخورد با آب و هوای بسیار سرد یا گرم خودداری کنید.
- حتماً در هوای سرد با شال گردن روی دهان و بینی خود را بپوشانید. در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته حرکت کنید.
- از انجام مقاربت جنسی پس از مصرف غذای سنگین، نوشیدن الکل و استرس عاطفی اجتناب شود.
- از مصرف قرصهای لاغری خودداری کنید.
- از سر و صدا، شلوغی، رانندگی طولانی مدت اجتناب شود.
- از برخورد با وضعیتهای پر استرس اجتناب کنید و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی و ورزش یوگا استفاده کنید.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

آنژین صدری



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۴

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: HE-112

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

Insta: isa-diabet

در صورت مصرف نیتروگلیسرین موارد زیر را به یاد داشته

باشید:

از مصرف قرص هایی که بیش از ۶-۳ ماه از تاریخ تولید آنها گذشته است خودداری کنید. (زیرا این قرص بعد از این زمان تأثیر خود را از دست می‌دهد.)

در تمامی اوقات نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید نیتروگلیسرین را در شیشه تیره رنگ با درب بسته و دور از حرارت و رطوبت نگهداری کنید.

اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می‌گردد.

قبل از فعالیت هایی که سبب درد آنژین می‌شود مانند بالا رفتن از پله ها، فعالیت جنسی و ... برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.

مشاور علمی: آقای دکتر نیلفروش زاده (متخصص قلب و عروق)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

مهدوی شیری، م. برونر سودارث ۲۰۱۸، نشر جامعه نگر، چاپ دوم، ۱۳۹۸

درمانگاه تخصصی قلب و عروق

بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

همه روزه با ارائه خدمات تست ورزش. اکو.

هولتر مانیتورینگ. هولتر فشار خون آماده

خدمت رسانی می باشد. جهت اطلاعات

بیشتر با شماره تلفن ۹-۶۵۰۶۲۲۲ و داخلی

صبح ها (ساعت: ۱۲:۰۰-۳:۰۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۲۰:۰۰-۱۶:۰۰)

کلاس آموزش بیماران قلبی

یکشنبه ها و سه شنبه ها ساعت ۸:۳۰-۹:۳۰ در درمانگاه

بیمارستان

- استعمال دخانیات را قطع کنید .
- کسانی که افزایش وزن دارند وزن خود را کم کنند.

نکات مهم تغذیه ای:

- غذاهای سبک در دفعات متعدد و با حجم کم استفاده شود.
- از پرخوری و مصرف زیاد چای و قهوه خودداری کنید.
- از رژیم غذایی پرفیبر و سبزیجات استفاده کنید، که نه تنها از یبوست جلوگیری می‌کند بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می‌دهد.
- غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید. غذاهای شما باید آب پز یا کبابی باشد.
- شیر، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید.
- مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.
- حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما مفید است، در حد معمول می‌توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف حداقل ۲ ساعت آن را در آب خیسانده و پس از ریختن آب آن، حبوبات را کاملاً پخته و سپس میل کنید.
- موقع صرف غذا از نمک استفاده نشود و برای طعم دادن به غذا از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده گردد.
- قبل از استفاده از غذاهای آماده برچسب آنها را مطالعه کنید و میزان چربی و سدیم را کنترل کنید.
- از مصرف مواد غذایی شیرینی جات خامه دار، سوسیس و کالباس، فست فودها، کیک، چپیس، پنیر خامه ای، سس، روغن جامد و نارگیل و کله پاچه پرهیز کنید.

در صورت ایجاد درد به روش زیر عمل کنید:

- کلیه فعالیت های خود را متوقف کرده و بنشینید. سرش را بالا تر از تنه قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهد. قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید .
- بهتر است در وضعیت نشسته قرص را مصرف کنید. در صورت بروز سرگیجه بنشینید و یا دراز بکشید.
- هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد قلبی بر طرف نشد و بیش از ۱۵ دقیقه ادامه داشت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.