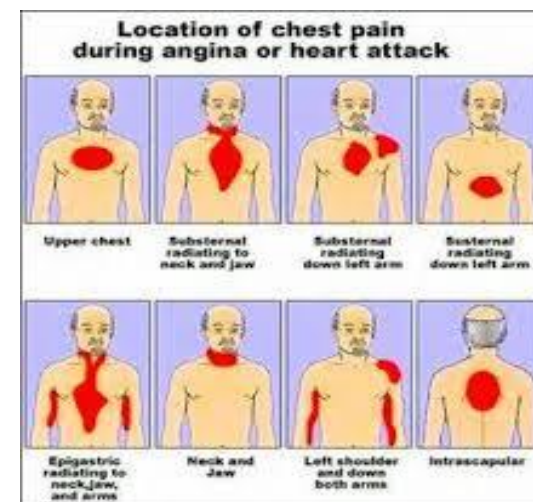


تعریف : عضله قلب نیز مانند سایر نقاط بدن برای سالم ماندن و انجام هر چه بهتر عملکرد خود و دریافت غذا و اکسیژن نیازمند خونرسانی است. این عمل توسط شریانهای قلبی (کرونری) انجام میشود . اگر به هر دلیلی مثل چربی خون بالا، سخت شدن دیواره ی رگها، سابقه ی خانوادگی بیماری قلبی، فشارخون بالا و قند خون بالای کنترل نشده و سیگار و غیره مسیر رگها مسدود شود، خونرسانی به عضله قلب کم شده ، غذا و اکسیژن کافی به آن نمیرسد و فرد دچار درد قلبی میشود که به این درد قلبی آنژین صدری گویند.

مشخصات درد آنژیینی چیست؟



دردی است که در جلو و عمق قفسه ی سینه و پشت استخوان جناغ احساس میشود و نمیتوان برای نشان دادن محل آن دست روی نقطه ی خاصی گذاشت

شروع درد همراه با فعالیت شدید بدنی (نظیر بالا و پایین رفتن از پله ها، بلند کردن جسم سنگین، پارو کردن و

...) یا تماس با سرما، خوردن غذای سنگین، استرس ، اضطراب و عصبانیت است

درد به صورت له کننده، فشارنده، سوزاننده است ، برنده و تیز نیست. از نظر اغلب افراد شدت آن به حدی است که قبلاً مانند آن را تجربه نکرده اند

غالباً درد فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن، فک، شانه ها، بازوها، مچ دست، انگشتان چهارم و پنجم دست (به خصوص دست چپ) تیر میکشد، ولی با استراحت و یا با مصرف قرص زیر زبانی بهبود مییابد .

مدت زمان درد نهایتاً سه تا پنج دقیقه می باشد.

علاوه بر درد ممکن است علائمی مانند سختی در نفس کشیدن ، کوتاهی نفس، رنگ پریدگی، عرق سرد، گیجی، طپش قلب، تهوع، استفراغ، اضطراب سوء هاضمه تا احساس خفگی شدید نیز وجود داشته باشد

نکات مهم :

۱. در افراد دیابتی ممکن است به دلیل درگیری گیرندههای عصبی احساس درد کاهش یابد

۲. در سالمندان نیز اکثراً حمله ی آنژین صدری بدون درد و همراه با ضعف و بیحالی بروز میکند .

آموزشهای حین تریخیص :

• فعالیت :

۱- فعالیتهای روزانه خود را به تدریج و به آهستگی انجام دهید به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود. بخصوص در هنگام صبح

۲- میزان فعالیت را به تدریج افزایش داده و کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید.

۳- ورزشهای هوازی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل، را انجام دهید در حین ورزش نبض خود را کنترل کنید. شروع و پیشرفت برنامه های ورزشی تحت نظر پزشک باشد و فعالیتهای توصیه شده را به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر چندین روز در هفته انجام دهید.

۴- از بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، تماس با هوای سرد، راه رفتن و ورزش کردن در هوای سرد یا بسیار گرم، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خوداری نمایید.

۵- قبل از انجام هر فعالیتی که معمولاً آنژین را تحریک میکند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در معرض سرما... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

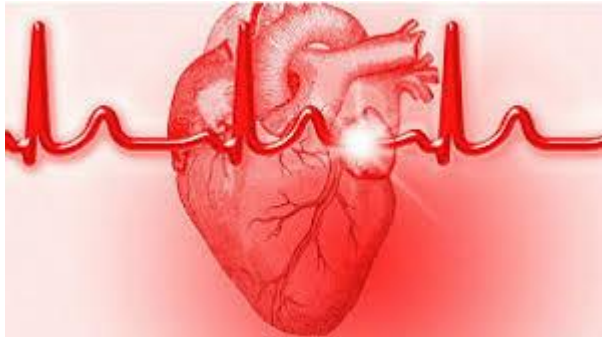
۶- فعایتهای جنسی خود را از سر بگیرید مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو رشته پلکان (دو طبقه) به قلب فشار می آورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب کنید



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

خود مراقبتی در

آنژین صدری



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

۶- مصرف مواد غذایی مثل : سویا، انواع لوبیا، نان سبوس دار، سبزیجات برگ سبز، سالاد، سیب، گلابی و لبنیات کم چرب استفاده نمایید.

۷- وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید. از مصرف قرصهای رژیمی برای کاهش وزن خودداری نمایید.

• توصیه های دارویی :

در خصوص نحوه مصرف داروها و عوارض احتمالی آنها از پزشک معالج خود سوال نمایید.

پیشگیری و درمان :

- اگر در خانواده خود افراد مبتلا به بیماری قلبی- عروقی و دیابتی دارید ، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماریها هستید. بنابراین باید بطور منظم جهت ویزیت و کنترل قندخون، آزمایشات قلبی و کنترل فشارخون مراجعه نمایید .

- اگر شما مبتلا به یکی از بیماریهای قلبی- عروقی مانند آنژین صدری هستید ، حتماً تحت نظر پزشک متخصص باشید تا بعد از انجام آزمایشات و اقدامات لازم مانند: نوار قلب ، اکو، تست ورزش و ... درمان دارویی مناسب را برایتان در نظر بگیرد.

- به یاد داشته باشید که داروی شما مخصوص خود شماست، هرگز آنها را به دوستان و آشنایانی که بیماری مشابهی دارند ، توصیه نکنید.

- بطور منظم به پزشک مراجعه کنید و هیچ وقت داروهایتان را خودسرانه قطع یا کم و زیاد نکنید.

۷- هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین را مصرف کنید و تا رفع کامل درد استراحت نمایید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژیینی برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

• رژیم غذایی :

۱- دریافت کلسترول را محدود کنید. چربیهای قابل مشاهده را از گوشت جدا کرده و پوست مرغ را قبل از پختن جدا نمایید. بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید البته سفیده تخم مرغ چربی و کلسترول ندارد بنابراین توصیه میشود.

۲- به جای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان کردن و آبپز کردن غذا استفاده کنید

۳- قبل از استفاده از غذاهای آماده برچسب آن را از نظر

۴- میزان چربی و سدیم کنترل نمایید و موقع صرف غذا از نمک استفاده نکنید برای طعم دادن به غذا از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده کنید.

۵- از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد در پخت غذا استفاده نمایید