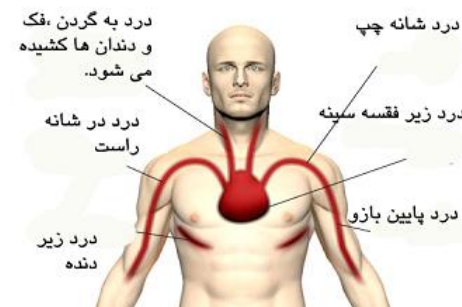


❖ آنژین صدری چیست؟

آنژین صدری از نظر بالینی به درد جلوی قلبی اطلاق میشود که ناشی از خونرسانی ناکافی به بافت قلب که انتشار درد به دستها راست و چپ و گردن وجود دارد، این درد با عرق سرد و حالت تهوع همراه می باشد. نکته مهم در مورد دردهای مذکور این است که در هنگام فعالیت بوجود آمده و پس از چند لحظه استراحت برطرف میشوند و با از سرگرفتن فعالیت مجدداً علایم برمی گردند.

❖ عوامل شروع کننده درد آنژین صدری

فعالیت (راه رفتن و بالا رفتن از پله)، اضطراب، تماس با هوای سرد و در جهت مخالف باد حرکت کردن، خوردن غذای زیاد و سنگین.



❖ تظاهرات بالینی:

مهمترین علامت آنژین صدری درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلب و در پشت استخوان جناغ می باشد. این درد گاهی به دست چپ و راست، گردن، فک تحتانی و پشت منتشر می شود. بیمار درد را به صورت احساس فشار و سنگینی قفسه سینه حس می کند. درد دارای شدت خفیف تا متوسط میباشد مدت درد کمتر از ۵ دقیقه میباشد. درد آنژین با تجویز نیتروگلیسرین، استراحت، اکسیژن و در مواردی با تنفس عمیق تخفیف می یابد. سایر علایم همراه با درد شامل: تنگی نفس، رنگ پریدگی، تعریق، طپش قلب، غش(سنکوپ)، سرگیجه و اختلالات گوارشی می باشد. لازم به ذکر است که در افراد سالمند و

دیابتی بعلت تغییر در گیرنده های عصبی حسی، درد ایجاد نشده و حالت غش، ضعف و تنگی نفس بیشتر دیده می شود.

❖ تشخیص :

تشخیص آنژین اغلب با بررسی تظاهرات بالینی درد و شرح حال بیمار داده می شود. روشهای تشخیصی دیگر شامل نوار قلب، آزمایشات

خونی، تست ورزش، اسکن قلب و آنژیوگرافی عروق قلب میباشد .

❖ درمان :

اهداف درمانی در آنژین صدری شامل بهبودی از حمله حاد و جلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروز سکتة قلبی می باشد. درمان معمولاً به دو صورت طبی و جراحی انجام می شود. درمان طبی شامل درمان دارویی و کنترل عوامل خطر آفرین می باشد. درمان جراحی شامل گذاشتن استنت و پیوند عروق قلب میباشد .

❖ آموزش پس از ترخیص از بیمارستان :

• تحرک (فعالیت):

۱- میزان فعالیت روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی نشود.

۲- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید.

۳- دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت طولانی گردد .

۴- از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد مانند ورزشهای ایزومتریک، زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری فرمایید و از دسشویی فرنگی استفاده کنید، ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا، آهسته دویدن و دوچرخه سواری برای شما ورزش مناسبی هستند.

۵- بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید .

۶- یک ماه بعد از حمله ی قلبی می توانید رانندگی کنید.

۷- قبل از انجام هر فعالیت شدید قرص زیرزبانی مصرف کنید .

۸- تا ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا خوردن فعالیت بدنی انجام ندهید.

• رژیم غذایی

• با رعایت رژیم غذایی می توانید سه عامل مهم بیماری قلبی یعنی: چاقی، افزایش فشارخون و کلسترول را کنترل کنید

۱- از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.

2- غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید. ، از پرخوری و تندخوری خودداری کنید ؛ از مصرف غذاهای چرب، پر نمک، نفاخ و پرکالری خودداری کنید.

۳- از روغنهای اشباع نشده مانند روغن زیتون، کنجد و روغن ماهی به جای از روغن نباتی استفاده کنید .

۴- به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن یا آب پز کردن استفاده کنید.

۵- برای جلوگیری از یبوست از غذاهای پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید.

6- مصرف قهوه، نوشابه های گازدار و نمک را محدود کنید .

۷- قبل از احساس سیری دست از غذا بکشید.

۸- در یک هفته بیش عدد از ۳ تخم مرغ نخورید .

• دارودرمانی:

1- در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید.

۲ - همیشه از قرص تازه استفاده شود؛ زیرا در عرض 6 - 3 ماه اثر خود را از دست میدهد.

۳- همیشه در شیشه تیره رنگ بادر ب بسته نگهداری شود؛ ظرف قرص راخیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن میشود.

۴- قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند

۵- قبل از فعالیتهایی که سبب درد آنژین میشود، مانند بالا رفتن از پله برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.

❖ نکات ضروری در مراقبت از خود:

۱- قطع استعمال دخانیات



آموزش مراقبت آنژین صدری

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کدآموزش: PM/EC-0/00-4

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱



درد یا ناراحتی که می‌تواند به قفسه سینه، فک، شانه‌ها
بازوها (بیشتر بازوی چپ) و پشت سرایت کند



سفتی قفسه سینه، سوزش، سنگینی، احساس فشردن
یا ناتوانی در نفس کشیدن



سرگیجه، رنگ پریدگی، ضعف



- ۲- تاکید به مصرف داروهای تجویز شده
- ۳- اجتناب از برخورد با وضعیتهای پر استرس و استفاده از تکنیکهای آرام سازی در مواقع عصبانیت
- ۴- اجتناب از برخورد با آب و هوای سرد؛ برای گرم شدن در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی بپوشانید. در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته حرکت کنید.
- ۵- وزن خود را کنترل کنید.
- ۶- هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید.

❖ در صورت ایجاد درد در بیمار به روش زیر عمل کند:

- ۱- کلیه فعالیتهای خود را متوقف کنید و بنشینید.
- ۲- قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید.
- ۳- تا قطع کامل درد استراحت کنید.
- ۴- برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید میتوان قرص را زیر دندان خرد کرد. از بلع بزاق باید خودداری شود.
- ۵- در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی بیمار دراز بکشید.
- ۶- در موقع درد می‌توان تا ۳ قرص را به فاصله ۵ - ۱۰ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید.

❖ مراجعه سریع در صورتی که درد:

- ۱- بیش از حد معمول تکرار شود.
- ۲- با استراحت تسکین نیابد.
- ۳- بدون فعالیت هم بروز کند.
- ۴- با داروی زیرزبانی برطرف نشود.
- ۶- دردی که بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.