



خود مراقبتی در آنژین قلبی

تهیه کننده: معصومه میربیدختی

ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۰/۳



قبل از انجام هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیرزبانی مصرف کنید.

توجه:

هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید، بنشینید و استراحت کنید، سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید، اگر پس از سه بار مصرف قرص زیرزبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد به اورژانس مراجعه کنید



مددجوی گرامی شما می توانید با مراجعه به آدرس اینترنتی www.gmu.ac.ir و انتخاب مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی علامه بهلول گنابادی از منوی شبکه ها و مراکز درمانی و مراجعه به واحد آموزش سلامت به سایر مطالب آموزشی دسترسی پیدا کنید.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سؤالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: 1188



۳- داروها را حتی اگر علامت بالینی ندارید مصرف کنید.

۴- از استرس اجتناب کنید.

۵- از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید در هوای سرد با شال گردن روی دهان و بینی خود را بپوشانید.

درمقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید.

و در زمستان لباس گرمتری بپوشید.

۶- در صورت مصرف قرص زیرزبانی همیشه همراه خود داشته باشید .

همیشه قرص تازه مصرف کنید زیرا این قرص در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می دهد.

قرص را در شیشه تیره یا درب بسته و جای سرد و خشک نگهداری کنید.

ظرف قرص خیلی نزدیک بدن نباشد زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.

اگر قرص تازه باشد هنگام مصرف احساس سوزش زیر زبان می کنید در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه دارید و

قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید.

به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان خارج کنید برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه

استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب کنید.



بهبتر است به جای بالا رفتن از پله از آسانسور استفاده کنید

دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید ، زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی تر باشد.

۲- تغذیه :

✚ اگر افزایش وزن دارید وزن خود را کاهش دهید کمتر غذا بخورید

✚ از مصرف غذاهای چرب، پرنمک، غذاهای آماده (سوسیس و پیتزا) غذاهای نفاخ و پر نمک و مصرف کافئین و قهوه و استعمال دخانیات خودداری کنید.

✚ غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید، از پر خوری، تند خوری خوددارید

✚ قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.

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

✚ به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید

✚ مصرف غذاهای پرفیبر نه تنها از بیوست جلوگیری می کند بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را کاهش می دهد .



تشخیص:

با بررسی تظاهرات بالینی درد ، شرح حال بیمار، گرفتن نوار قلب آزمایشات خونی، تست ورزش ، اسکن قلب و آنژیوگرافی عروق قلب می باشد.

درمان:

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

نکات آموزشی

بیمار باید عوامل ایجاد کننده درد را بشناسد مانند پر خوری ، عصبانیت ، فعالیت بدنی و آن ها را تعدیل نماید.

۱- فعالیت (تحرك)

تحرك و ورزش باعث کاهش فشار خون، تنظیم قندخون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش استرس می شود فعالیت ها را به تدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود برای انجام کارها عجله نکنید. و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید

می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید و همه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد.



آنژین قلبی چیست؟

آنژین یا درد قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگ های کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی، و سایر مواد دچار انسداد شوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید.

چه زمانی ممکن است دچار آنژین قلبی شوید؟

بالا رفتن از پله ها

احساس ناراحتی یا عصبانیت

کار کردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم

غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی

رابطه جنسی

ورزش

آنژین قلبی به چه شکلی احساس میشود

آنژین قلبی اغلب برای چند دقیقه به طول می انجامد.

احساس درد و سنگینی در قفسه سینه

احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)

احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه

ناراحتی و دردی که به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد

احساس بی حسی و سوزش در شانه ها ، بازوها یا مچ دست.

احساس ناراحتی معده