



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

درد قلبی (آنژین)

ویژه بیماران و همراهیان



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه بخش CCU

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۱

منبع: پروتکل سوداژت

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۲۱۸

توجه:

- هنگام ایجاد درد 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.



علائم هشدار بیماری:

- در صورتی که هریک از حالات زیر رخ داد، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید:
- درد قفسه سینه
- تنگی نفس
- از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن
- احساس بی نظمی در ضربان قلب یا تند شدن ضربان قلب



- در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید و در زمستان لباس گرمتری بپوشید.
- در صورت مصرف قرص زیر زبانی ریا، آن را 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 بلعید.
- به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان خارج کنید.
- برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب کنید.
- قبل از انجام هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیر زبانی مصرف کنید.
- در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.



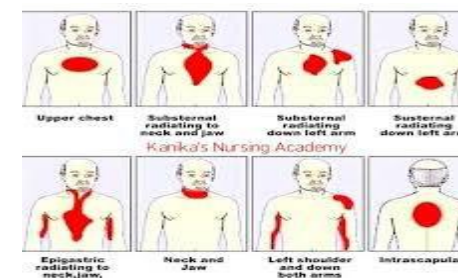
آنژین قلبی چیست؟

آنژین با درد قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد وزمانی 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 وسایر مواد دچار انسداد شوند.

اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند وممکن است شما احساس درد یا ناراحتی قفسه سینه نمایید.

چه زمانی ممکن است دچار آنژین قلبی شوید؟

- بالا رفتن از پله ها
- احساس ناراحتی یا عصبانیت
- کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم
- رابطه جنسی
- ورزش
- آنژین قلبی برای چند دقیقه به طول می انجامد.
- احساس درد وسنگینی قفسه سینه
- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
- احساس سوزش یا فشار در قفسه ی سینه
- ناراحتی ودردی که به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- احساس بی حسی وسوزش در شانه ها، بازو یا مچ دست
- احساس ناراحتی معده



تشخیص:

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

درمان:

اهداف درمانی شامل بهبودی از حمله حاد وجلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروز سکتة قلبی می باشد.

درمان طبی شامل مصرف دارویی وکنترل عوامل خطر آفرین است ودرمان جراحی شامل گذاشتن استنت وپیوند عروق قلب می باشد.

نکات آموزشی:

بیمار باید عوامل ایجاد کننده درد را بشناسد مانند: پرخوری

،عصبانیت، فعالیت بدنی وآنها ار تعدیل نماید.

۱-فعالیت (تحرك)

- تحرک و ورزش باعث کاهش فشار خون، تنظیم قندخون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش استرس می شود.
- فعالیت را بتدریج وآهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس وخستگی نشود.
- برای انجام کارها عجله نکنید وبین 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 نمایید وهمه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد.
- بهتر است به جای بالا رفتن از پله از آسانسور استفاده کنید.
- دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید وزمان استراحت شما طولانی تر باشد.

۲. تغذیه

- اگر افزایش وزن دارید وزن خود را کاهش دهید، کمتر غذا بخورید
- از مصرف غذاهای چرب، غذاهای آماده (سوسیس وپیتزا، غذاهای نفاخ وپر نمک ومصرف کافئین وقهوه واستعمال دخانیات خودداری کنید.
- غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید.
- از پرخوری وتندخوری خودداری کنید.
- قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.
- ۲ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنب انجام دهید.
- به جای سرخ کردنی غذا از کباب کردن، بریان کردن ویا آب پز کردن استفاده کنید.
- مصرف غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات، میوه جات ونانههای سبوس دار نه تنها از یبوست جلوگیری می کند بلکه تعداد وشدت حملات آنژین صدری را کاهش می دهد.



۳. **داروها:** را حتی اگر علامت بالینی ندارید، مصرف کنید.

۴. از **استرس** اجتناب کنید.

۵. از تماس با **آب وهوای سرد یا خیلی گرم** خودداری کنید. در هوای سرد با شال گردن روی دهان وبینی خود را بپوشانید.