

آنژین صدری چیست؟

آنژین صدری به درد جلوی قلب (ناشی از خون رسانی ناکافی به عضله قلب) گفته می شود، این درد به دست چپ و راست و گردن انتشار دارد و با عرق سرد و حالت تهوع همراه می باشد.

درد در هنگام فعالیت به وجود آمده
و با استراحت برطرف می شود و با
فعالیت مجددا برمی گردد.

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

رابط جنسی

ورزش

استرس

علائم:

مهم ترین علامت درد در جلو قفسه سینه در ناحیه جلو قلب و در پشت استخوان جناغ می باشد که گاهی به دست چپ و راست، گردن، فک تحتانی و پشت منتشر می شود. مدت درد کمتر از ۵ دقیقه می باشد.

احساس درد و سنگینی در قفسه سینه

احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)

احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه

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

رنگ پریدگی

تعریق

تپش قلب

سرگیجه



نکات آموزشی پس از ترخیص از بیمارستان

فعالیت

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. کارهای سبک و سنگین را پشت سر هم انجام دهید 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.
- ✓ قبل از انجام هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیربانی مصرف کنید.
- ✓ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.
- ✓ فعالیت ها در سطح صاف و هموار انجام شود، اگر مجبور هستید در سربالایی راه بروید و فعالیت کنید، این کار را به آهستگی انجام دهید.
- ✓ 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، هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین مصرف کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص درد برطرف نشد، به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

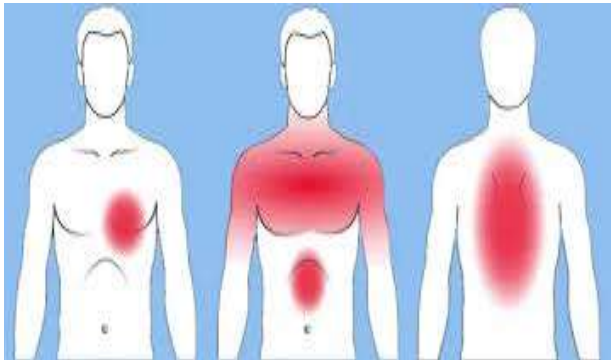


بیمارستان ۹ دی منظریه

آئزین صدری

کد پمفلت:

IM-046



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	آئزین صدری
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر صادق اسدی
سمت	متخصص بیماری های قلب و عروق
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-046-01

- ✓ به جای نمک از آبلیمو، آبغوره و سبزیجات معطر استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی نفاخ اجتناب کنید.
- ✓ شیر، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید.
- ✓ از دریافت غذاهایی مانند سوسیس، همبرگر، کره، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ شده، انواع سس، لبنیات پر چرب، انواع کنسرو، نوشیدنی های الکلی، کاکائو و مقادیر زیاد آجیل اجتناب کنید.

ممکن است پزشک شما جهت کاهش درد نیتروگلیسیرین تجویز کند:

- ❖ همیشه از قرص نیتروگلیسیرین تازه استفاده کنید. در عرض ۳ تا ۶ ماه اثر خود را از دست می دهد.
- ❖ دارو را دور از گرما در شیشه تیره رنگ در بسته دور از نور و حرارت نگه دارید.
- ❖ اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن در زیر زبان احساس سوزش در زیر زبان می کنید.
- ❖ عوارض جانبی قرص سردرد، گیجی و گرگرفتگی است.
- ❖ قبل از فعالیتهایی مانند بالا رفتن از پله و فعالیت جنسی که می توانند سبب آئزین صدری شوند از قرص نیتروگلیسیرین استفاده کنید.

رژیم غذایی

- رعایت رژیم غذایی مناسب و قلبی سه عامل مهم چاقی، افزایش فشار خون و کلسترول خون را اصلاح می کند.
- ✓ از خوردن غذای سنگین، کشیدن سیگار، قلیان خودداری کنید.
- ✓ غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید، از پرخوری، تندخوری خودداری کنید.
- ✓ قبل از احساس سیری از غذا خوردن دست بکشید.
- ✓ به جای استفاده از روغن های اشباع شده (نباتی) و لبنیات پرچرب، از روغن های اشباع نشده مانند زیتون، کنجد و ذرت استفاده شود.
- ✓ می توانید به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید.
- ✓ مصرف قهوه، نوشابه های گازدار، کاکائو و نمک خود را کم کنید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست و کاهش چربی خون (کلسترول) از میوه و سبزیجات استفاده نمایید.
- ✓ در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ مصرف نکنید.