



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

آموزش به بیمار

آثرین صدی



تهیه و تنظیم ؛ علی اکبر اکبرپور
کارشناس ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امام خمینی (ره)
آبان ماه ۱۴۰۲

- قرص نیتروگلیسرین رازیر زبان نگه دارید و تا قبل از حل شدن آب دهانتان راقورت ندهید. پس از استفاده ۲۰ دقیقه استراحت کنید و به آرامی تغییر وضعیت بدهید.
- بعد از مصرف از استحمام با آب داغ خودداری کنید.
- ورزش و فعالیت منظم باعث افزایش سطح چربی خوب (HDL)، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، افزایش عملکرد قلب و ریه ها، کنترل استرس و احساس ندرستی می شود.
- قبل و بعد از هرگونه فعالیت نبض خود را چک کنید. اگر تعداد ضربان قلب نسبت به حالت استراحت ۲۰ تا بیشتر شد فعالیت را متوقف کنید.
- چنانچه درد قفسه سینه داشتید، بنشینید یا دراز بکشید، سر را بالاتر از تنه قرار دهید و تنفس عمیق و آرام انجام دهید. قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی مصرف کنید و تارفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید. اگر بعد از سه بار استفاده درد بهتر نشد یا از بین نرفت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.

بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

07432265903-7

Emamkhomeini .yums.as.ir

برای دیدن مطالب آموزشی بیشتر از سایت بیمارستان دیدن کنید.

آثرین صدی در چه مواقعی اتفاق می افتد؟

- معمولا در حین ورزش یا کمی پس از ورزش یا فعالیت بدنی هنگام بروز حادثه ای همچون انگیز و به ویژه فشار روانی بعد از یک غذای مفصل
- در معرض آب سرد قرار گرفتن
- البته آثرین موقع استراحت هم احتمالا رخ می نماید.

به یاد داشته باشید:

- از استرس، انجام ورزش های سنگین، سروصدا و شلوغی و رانندگی طولانی مدت اجتناب کنید.
- از رفتن به ارتفاعات، پر خوری، قرار گرفتن در محیط خیلی گرم یا سرد خودداری شود.
- از مصرف الکل و سیگار پرهیزید.
- سطح قند خون و فشار خون در حالت طبیعی نگه داشته شود.
- داروها طبق دستور مصرف شوند. از قطع خودسرانه داروها خودداری شود.
- لازم است در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی همراه داشته باشید و نحوه استفاده و عوارض آن را بدانید.
- عوارض نیتروگلیسرین سردرد، خشکی دهان، احساس سوزش یا خارش زیر زبان، کاهش فشار خون است.
- دارو در ظرف دربسته دور از نور و رطوبت نگه داری شود.

تعریف آنژین صدری :

آنژین ، که ممکن است آنژین صدری نیز نامیده شود، یک نوع درد قفسه سینه است که باعث کاهش جریان خون به قلب می‌شود. آنژین علامتی از بیماری عروق کرونر است. به دلیل کاهش جریان خون، اکسیژن کافی برای عضله قلب نمی‌رسد که موجب درد قفسه سینه شود. در حالی که آنژین یک حمله قلبی نیست، این نشان دهنده افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی است.

انواع آنژین صدری:

بر اساس الگوی درد و پاسخ بیماریه دارو و استراحت به انواع مختلفی تقسیم میشود.

آنژین پایدار

آنژین ناپایدار

آنژین متغیر

عوامل خطر ابتلا به آنژین صدری:

چاقی، افزایش فشارخون، افزایش کلسترول خون

علائم آنژین صدری:

درد خفیف تا شدید در عمق قفسه سینه و پشت جناغ که به گردن، فک، شانه ها و بازوی چپ منتشر میشود. احساس ضعف و بی حسی در بازوها، مچ دستها، تنگی نفس، تعریق، رنگ پریدگی، گیجی یا احساس سبکی سر، تهوع، استفراغ و اضطراب.

جراحی بایپس عروق کرونر (CABG):

در صورت مؤثر نشدن داروها ممکن است جراحی لازم شود. روش‌های مختلف جراحی جهت رفع انسداد عروق خونی یا گشاد کردن عروق وجود دارد که موجب جریان خون بهتر قلب می‌شود.

پیشگیری از آنژین صدری:

ترک سیگار، کنترل فشار خون، قند و چربی، تغذیه و رژیم غذایی سالم، کنترل وزن، کاهش استرس، تغییر در شیوه زندگی.

تغذیه در آنژین صدری:

محدودیت برنج و سیب زمینی و...

محدود کردن گوشت قرمز، سوسیس، کالباس و...

غذای سبک در حجم کم و وعده‌های زیاد..

پرهیز از پر خوری ،قبل از اینکه سیر شوید دست از غذا بکشید...

به جای سرخ کردن غذا آب پزیاکبابی مصرف شود.

نمک دان از سفره غذا حذف شود.

مکمل‌های غذایی به ویژه امگا ۳ نیز با تقویت عضله قلب کاهش کلسترول و تقویت بافت همبند و تسهیل کار سلول‌های خونی موجب کاهش علائم آنژین می‌شوند.

استفاده از سویا، لوبیا قرمز، نان گندم ،سیوس، جو و غلات ،سبزیجات برگ سبز، کلم ،اب میوه تازه، مرکبات، شیر و ماست کم چربی، ماهی

تغذیه و رژیم غذایی بیماران قلبی

از خصوصیات مهم درد آنژینی این است که با استراحت و مصرف نیتروگلیسرین زیر زبانی برطرف میشود.

درد معمولاً خیلی شدید نیست، ولی ناراحت کننده و اضطراب آور است.

زمان درد ۲ تا ۵ دقیقه بیشتر نیست.

اثر نیترو گلیسرین حدوداً سه دقیقه بعد ظاهر می شود.

تشخیص آنژین صدری:

الکتروکاردیوگرام (ECG) که در آن نوار قلب بیمار دچار تغییرات می شود.

تست ورزش.

اکوکاردیوگرافی و آنژیوگرافی

آزمایش خون

اسکن هسته ای

درمان آنژین صدری:

بسیاری از پزشکان ممکن است ابتدا تغییراتی در شیوه زندگی خاصی نظیر حفظ وزن سالم، مصرف رژیمی متعادل کم چربی، ترک دخانیات و پیدا کردن راه هایی برای کاهش استرس، توصیه کنند. گزینه های دیگر درمان عبارتند از:

دارو: داروهای مختلفی مانند آسپیرین، استاتین ها، بتا بلوکرها، مسدود کننده های کانال کلسیم یا نیترات تجویز می شود.

آنژیوپلاستی و استنت گذاری عروقی: این روش که از بالن ها و / یا استنت استفاده می کند، برای باز کردن انسداد در شریان های عروق کرونر و بهبود جریان خون به قلب انجام می شود.