

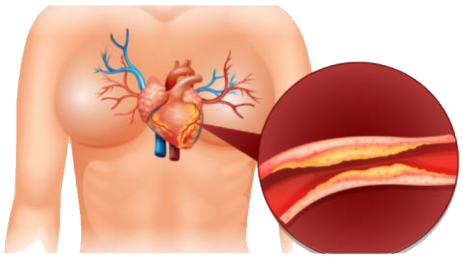
آنژین صدری

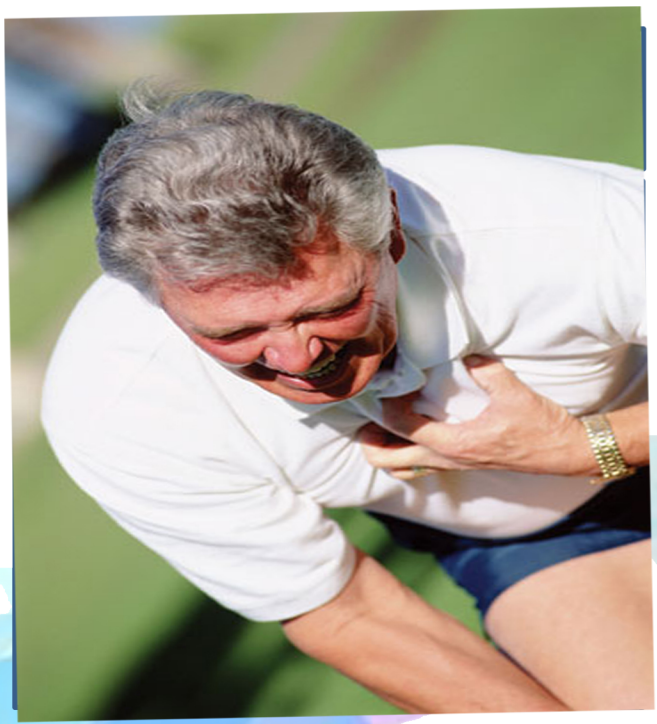
آموزش به بیمار و همراهیان

تهیه کننده : علی اکبر اکبرپور
کارشناس ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزش سلامت همگانی
بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت
تاریخ تهیه : ۲۵/۱/۱۴۰۵

توجه

باید قرص‌های زیرزبانی را دور از نور و در جای سرد نگهداری کنید. نیتروگلیسیرین می‌تواند به صورت اسپری یا کپسول، برچسب و پماد پوستی نیز باشد.





- در صورتیکه بتوانید ۱ یا ۲ طبقه پله را به راحتی و بدون درد بالا بروید وضعیت نسبتاخوبی دارید.
- در صورتیکه هنگام نزدیکی و فعالیت جنسی درد سینه پیدا میکنید برای مدتی از تماس جنسی خودداری کنید و با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنید و در صورت فراموش نمودن مصرف یک نوبت دارو در صورتیکه ۳-۲ ساعت بعد متوجه شدید، می توانید آن رامصرف کنید .ولی به هیچ وجه نوبت بعدی را دو برابر نکنید.

هنگام بروز درد قلبی چه باید کرد؟

در صورت ابتلا به چنین دردی که ممکن است با تعریق سرد و حالت تهوع و سبکی سر همراه باشد، سریعاً به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.

دراز بکشید و در صورت داشتن قرص زیرزبانی حداکثر ۳ عدد قرص با فاصله هر ۵ دقیقه زیر زبان خود بگذارید.

زمان استفاده از قرصهای زیرزبانی لازم است آنرا زیر زبان نگه دارید و قبل از آب شدن قرص، آب دهان خود را قورت ندهید.از آنجا که که این قرصها موجب کاهش فشار خون میشوند لازم است تا ۲۰ دقیقه پس از مصرف ان، استراحت کنید و سپس تغییر وضعیت دهید.

آنژین صدری(درد قفسه سینه)چیست ؟



آنژین قلبی ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه است و زمانی رخ می‌دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند. این درد اغلب چند دقیقه طول می‌کشد. درد قلبی با تغییر وضعیت یا نفس کشیدن فرقی نمی‌کند و به صورت ثانیه‌ای و گذرا نیست. آنژین قلبی معمولا با درد و فشار بر قسمت قدامی قفسه سینه مشخص میشود. علت آن جریان خون ناکافی کرونر به علت انسداد یکی از سرخرگهای کرونری(سرخرگهای اطراف و تغذیه کننده قلب) میباشد

درد قلبی چه علائمی در من ایجاد میکند ؟

- احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه

- احساس ناراحتی یا درد که ممکن است به بازوها، پشت گردن یا فک یا معده منتشر شود(شما احساس می کنید که درد به این مناطق کشیده می شود)
- احساس بی‌حسی و سوزش در شانه‌ها، بازوها یا مچ دست‌ها
- احساس ناراحتی معده

چه عواملی منجر به تنگی عروق خون رساننده به قلب می شود ؟

عوامل بسیاری می تواند منجر به بروز تنگی عروق خونی شود که بعضی از آنها شامل :

- افزایش فشار خون
- افزایش چربی خون
- چاقی
- کم تحرکی و عدم تناسب ورزش ها با سن
- دیابت یا بیماری قند
- مصرف سیگار
- فشارهای عصبی

توجه داشته باشید که همین عوامل در سکته قلبی هم موثر هستند و در صورت توجه نکردن به درمان ، ممکن است سکته قلبی روی دهد.



واحد آموزش سلامت همگانی
بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

رعایت چه نکاتی می تواند برای شما مفید باشد ؟

- در صورت مصرف سیگار آن را ترک کنید.
- چربی و قند خونتان را مرتب چک کنید و در صورت بالا بودن میزان آن به پزشک مراجعه نمایید.
- با توجه به سن و وضعیت جسمانی خود تحت نظر پزشک ورزش های مناسب انجام دهید.
- آرام باشید و از فعالیتها و محیط های استرس زا اجتناب کنید .
- اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و با نظر پزشک، وزنتان را کاهش دهید.
- از پرخوری پرهیز کنید غذاهای حاوی چربی های اشباع شده، روغن حیوانی، کله پاچه، دل، جگر، قلوه، خامه، سرشیر و گوشت پرچربی را مصرف نکنید و از روغن مایع حیوانی در غذا استفاده نمایید.
- اگر سابقه فشار خون یا تنگی نفس در حین فعالیت دارید به پزشک معالج اطلاع دهید . از غذاهای کم نمک استفاده نمایید.
- در هوای خیلی سرد یا هوای گرم فعالیت زیاد نکنید.
- اگر بیماری قلبی دارید و خانمی درسن باروری هستید از قرص های ضدباروری به هیچ وجه استفاده نکنید وبا پزشک متخصص زنان و زایمان جهت سایر راههای پیشگیری از بارداری مشورت کنید.
- فعالیتهای معمول روزانه گهگاه موجب درد قفسه سینه می شود . سعی کنید فعالیت را کمتر کرده و در صورت لزوم قبل از آن یک قرص زیرزبانی (نیتروگلیسیرین) استفاده کنید.