حتماً در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید.

•با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید.

•از لباس گرم استفاده کنید.

•در مقابل باد حرکت نکنید

•در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

۲- هرگز سیگار نکشید و درمعرض دود سیگار قرار نگیرید

۴- در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

• به یاد داشته باشید که داروهای شما مخصوص خود شماست وهرگز به دوستان و آشنایانی که بیماری مشابه دارند توصیه نکنید.

• داروها را منظم مصرف کرده وخودسرانه آن را قطع نکنید

• قرص زیرزبانی همواره با خود داشته باشید.

• از مصرف خودسرانه داروهایی نظیر (داروی لاغری- قطره های ضداحتقان بینی و غیره) خود داری کنید چون می تواند باعث افزایش ضربان قلب و فشارخون شود.

دستورالعمل استفاده از قرص زیرزبانی هنگام درد:

• تمام فعالیت هایتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیرزبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.

• بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود وبزاق را کمی نگهدارید بعد آن را قورت دهید.

• دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.

• پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید. چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت،سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

• قرصهای زیرزبانی تا ۶ ماه قابل استفاده هستند.

• قرصها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری کنید.

• قبل از فعالیت های سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی یک قرص زیر زبانتان بگذارید

۵- وزنتان را بطور منظم کنترل کنید، اگر اضافه وزن دارید بایک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید.

۶- نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی

• رژیم غذایی (کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید.

غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.

•هرگز پرخوری نکنید، می توانید حجم غذا کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید و میان وعده ها را بین وعده های اصلی بگنجانید.

❖ • از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید.

• رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید، هویج و سیب ...) را در برنامه غذایی تان بگنجانید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود ضمناً سطح چربیهای مضر خون (کلسترول و تری گلیسرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین می کاهد .

• تمام عواملی را که احتمال می دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد می شود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها بپرهیزد.

• اگر سابقه مشکل روانی و اضطراب دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

•در مواقع تنش به نزدیکترین مرکز درمانی(مشاور، پزشک، پرستار) مراجعه کنید.

• استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید.

در چه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؟

• دردها، تعدادش بیش از حد معمول شود.

• بدون فعالیت هم بروز کند.

• با استراحت تسکین نیابد

• با داروی زیرزبانی برطرف نشود

•بیش از ۵ دقیقه طول بکشد

منابع :

. پرستاری بیماری های قلب و عروق برونر و سودارث ۲۰۲۲
. هند بوک آموزش به بیمار ، ماری ام کانابیو
. اصول مراقبت های ویژه در سی سی یو، ملاحت نیک روان

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی www.Nobat.nkums.ac.ir:

❖ نوبت دهي درمانگاه تخصصي و فوق تخصصي ۳۱۵۱۴۲۲۰- ۰۵۸

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱ - بیمارستان امام حسن بجنورد ۲ - وب سایت بیمارستان -۳آموزش به بیمار(سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر اموزش به بیمار را انتخاب نمایید) -۴ مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی
آنژین صدری



تایید کننده:
دکتر آیدا طیبی

(متخصص قلب وعروق)

کد محتوا :۴۱
گروه هدف بیماران
بازنگری مجدد : تابستان ۱۴۰۴

شما در بخش قلب یا سی سی یو بستری شده اید پزشک بیماری شما را آنژین صدری تشخیص داده است.

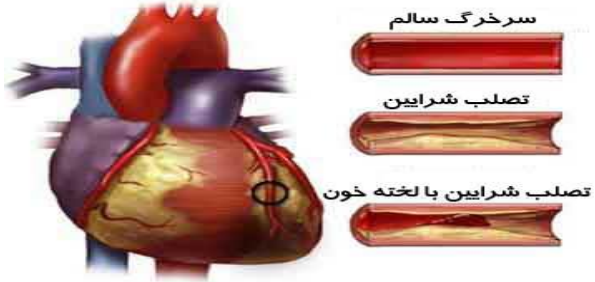
آنژین صدری چیست؟

احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند.

عضله قلب مانند سایر نقاط بدن برای سالم ماندن وفعالیت بهتر و دریافت غذا نیاز به خون رسانی و اکسیژن دارد که این عمل توسط رگهای موجود در قلب به نام شریانهای کرونری انجام می شود به هر علتی که شریانهای قلبی (کرونری) خون کافی دریافت نکنند خون رسانی به عضله قلب کم شده، غذا و اکسیژن کافی به آن نمی رسد و فرد دچار درد قلبی می شود که به این درد آنژین صدری می گویند.

علت آنژین صدری چیست؟

- تنگ شدن شریانهای قلبی (کرونری) در اثر رسوب چربی و سایر مواد در دیواره آنها (تصلب شرایین)
- نامنظم بودن ضربان قلب (آریتمی های قلب)
- بیماری شریانهای کرونر، فشردگی (تنگ شدن=انقباض) ویا اسپاسم شریانهای کرونر که به نوبه خود باعث کاهش خونرسانی به قلب می شود.
- کم خونی



عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به آنژین صدری چیست؟

- فشارخون بالا
- چربی خون بالا (کلسترول بالا))

- مصرف سیگار
- چاقی
- مرض قند (دیابت)
- خوردن زیاده از حد نمک وچربی
- مردان بالای ۶۰ سال
- نداشتن تحرک و ورزش منظم
- یائسگی در زنان
- وعده های سنگین غذا (انحراف خون به سمت معده و نرسیدن خون کافی به قلب)
- قرار گرفتن در معرض سرما (باعث تنگ شدن عروق کرونرشده)
- استرس ، اضطراب و عصبانیت و هر گونه فعالیت هیجانی
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی
- انجام فعالیت و ورزش سنگین.

علائم و نشانه های آنژین صدری چیست؟

- درد در قفسه سینه به صورت له کننده و فشار دهنده است از نظر اغلب افراد شدت آن به حدی است که قبلاً مانند آن را تجربه نکرده اند.
- غالباً درد فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن، فک و شانه ها، بازوها، مچ دست، انگشتان چهارم و پنجم دست(بخصوص دست چپ) تیر می کشد ولی با استراحت و یا با مصرف قرص زیر زبانی بهبود می یابد.
- مدت زمان درد نهایتاً سه تا پنج دقیقه می باشد.
- علاوه بر درد ممکن است علائمی مانند سختی در نفس کشیدن، کوتاه شدن نفس، رنگ پریدگی، عرق سرد،گیجی، طپش قلب، تهوع و استفراغ؛ اضطراب، سوء هاضمه، احساس خفگی شدید نیز وجود داشته باشد.

در افراد دیابتی، ممکن است به دلیل درگیری گیرنده های عصبی احساس درد کاهش یابد.

در افراد سالمند آنژین صدری با علامت تنگی نفس و بدون درد و همراه با ضعف و بی حالی بروز می کند.

آنژین صدری چگونه تشخیص داده می شود؟

- مشاهده علائم و نشانه ها
- انجام آزمایشات خون
- نوار قلب و تست ورزش
- آنژیوگرافی قلبی

راههای پیشگیری از آنژین صدری چیست ؟

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.
- در صورت بالا بودن فشار خون آن را درمان کنید.
- از رژیم غذایی کم نمک و کم چرب استفاده کنید.
- دست کم ۳۰ دقیقه یا بیشتر در تمامی روزهای هفته ورزش کنید.
- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.
- پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.
- داروهای خود را درست مطابق دستورپزشک مصرف نمایید.
- اگر مبتلا به مرض قند (دیابت) هستید قند خون را کنترل کنید.
- از عوامل فیزیکی و عاطفی استرس زا دوری کنید.
- علائم هشدار دهنده حمله قلبی را بیاموزیم.

عوارضی که در صورت عدم توجه به دردهای قلبی برایم پیش می آید چیست؟

- سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد)
- نامنظمی ضربان قلب (آریتمی)
- اختلال کار قلب (نارسایی قلب)
- مرگ ناگهانی

مراقبت در مددجوی مبتلا به آنژین صدری

۱- حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید.

*فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد درقفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود

*از ورزشهای سنگین و ناگهانی بپرهیزید.

*تا حد امکان فعالیت هایتان را سبک کنید مثلا به جای پله ازآسانسور استفاده نمایید

*ما بین فعالیت های خود دوره های استراحت بگنجانید.

- از ورزش کردن بعد ازغذا، در هنگام آشفتگی و اضطراب و روزهای بسیار گرم و به خصوص در هوای سرد و مه آلود خودداری کنید.

.