



آنژین صدری

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان،
انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن:
۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰، داخلی واحد آموزش به
بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0304

- مصرف قهوه و کافئین را محدود نمایید.
- به جای نمک از آبلیمو، آبغوره و سبزیجات معطر استفاده نمایید.



- برای پیشگیری از یبوست و کاهش چربی خون از میوه جات و سبزیجات و نان های سبوسدار استفاده کنید.

فعالیت در صورت ابتلا به آنژین صدری چگونه باشد؟

- می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی را انجام دهید.
- از انجام فعالیت های شدید بدنی و ورزش های سنگین خودداری کنید.
- در صورتی که فعالیتی باعث بروز درد قفسه سینه می شود از انجام آن خودداری کنید.
- ورزش را در برنامه ی روزانه جهت کاهش چربی خون، کاهش وزن و استرس قرار دهید.

- همیشه از قرص زیر زبانی تازه استفاده کنید. زیرا در عرض ۶ ماه اثرات خود را از دست می دهند و آن را دور از نور و در محل خنک نگهداری کنید.
- اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید.
- اگر می خواهید قلبی سالم داشته باشید هرگز سیگار نکشید.
- از موقعیت هایی که کار قلب را افزایش می دهند خودداری کنید، مثلا: عصبانیت، قرار گرفتن در معرض هوای آلوده یا هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و ارتفاعات
- در طول کار روزانه استراحت داشته باشید و شب ها زودتر بخوابید.
- از بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین خودداری کنید.

در صورت سابقه ی ابتلا به آنژین صدری چه رژیم غذایی را باید رعایت کنم؟

- رژیم کم نمک و کم چرب را رعایت کنید.
- غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید. از پرخوری و تند خوری اجتناب کنید.
- از مصرف غذاهای آماده (سوسیس، کالباس و ...) و نوشابه های گازدار خودداری کنید.
- به جای استفاده از روغن های اشباع شده نباتی و

آنژین صدری (درد قفسه سینه) چیست؟

در اثر انسداد ناقص جریان خون قلبی ایجاد شده و درد قفسه سینه که در این حالت عارض می گردد معمولاً در وسط قفسه سینه و در پشت جناغ سینه احساس می شود و غالباً در حین فعالیت یا استرس های روحی که عضله ی قلب نیاز به اکسیژن بیشتری دارد عارض می شود. این درد معمولاً در مردان بالای ۳۵ سال و خانم هایی که در سنین یائسگی هستند دیده می شود.



آنژین صدری چه علائمی دارد؟

- درد قفسه سینه/ احساس فشار در قفسه سینه
- اضطراب و بی قراری
- افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس
- تهوع و استفراغ
- نبض نامنظم
- پوست رنگ پریده
- سرگیجه
- سبکی سر
- ارجاع درد به فک، شانه چپ و راست و بین کتف

ها

درد آنژینی چه مشخصاتی دارد؟

- درد معمولاً بیش تر از چند دقیقه طول نمی کشد (کمتر از یک تا دو دقیقه) و به صورت احساس فشار یا سنگینی بر روی قفسه سینه احساس می شود. در صورت انفارکتوس میوکارد درد طولانی تر خواهد بود.
- فعالیت فیزیکی، هیجانانگیز و قرار گرفتن در معرض سرما درد آنژینی را افزایش می دهد.
- این درد با گذاشتن قرص زیر زبانی و استراحت معمولاً تسکین می یابد. این درد ممکن است در هنگام استراحت یا خواب نیز بروز کند

عوامل افزایش دهنده ی خطر آنژین صدری چیست؟

۱. سیگار کشیدن
۲. چاقی و چربی خون بالا
۳. دیابت
۴. فشار خون بالا
۵. سبک زندگی کم تحرک
۶. خستگی بیش از حد و کم آبی بدن
۷. تنش و استرس بالا
۸. سابقه خانوادگی بیماری های قلبی و عروقی به خصوص در سنین کمتر از ۵۰ سال

۳

به محض ایجاد درد آنژینی چه تدابیری را باید انجام دهیم؟

- تمام فعالیت های خود را قطع کرده و بنشینید یا دراز بکشید و تا زمانی که درد دارید آرام بمانید.
- قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین را به محض شروع درد استفاده کنید.
- در زمان استفاده از قرص زیر زبانی دراز بکشید یا بنشینید. هرگز قرص را در وضعیت ایستاده نخورید (زیرا منجر به افت فشار خون وضعیتی و احتمال سقوط شما می گردد).
- مصرف قرص زیر زبانی را هر ۵-۳ دقیقه تکرار نمایید. در صورت پاسخ درد به قرص زیر زبانی حین مصرف قرص های دوم به بعد به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

اصول کلی مراقبت در آنژین صدری چیست؟

- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید و قبل از اتمام آن ها به پزشک مراجعه کنید.
- به طور منظم فشار خون خود را کنترل کنید. در صورت بالا بودن فشار خون حتماً تحت نظر پزشک قرار بگیرید.
- قرص نیتروگلیسیرین را باید همیشه به همراه داشته باشید تا در صورت ایجاد درد به صورت زیر زبانی استفاده کنید.

۴