

آنژین صدری



* از انجام فعالیت‌هایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند مثل ورزش‌های ناگهانی و سنگین، وزنه‌برداری و بلند کردن اجسام خیلی سنگین خودداری کنید.

* بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید.

* قبل از کار و غذا، ورزش‌های سبک انجام دهید.

۲. از نظر تغذیه به موارد زیر توجه داشته باشید.

* اگر وزن زیاد دارید باید وزن خود را کم کنید که در این زمینه باید کمتر غذا بخورید، از رژیم غذایی پر کالری و غنی از کلسترول پرهیز نمایید.

* از پر خوری اجتناب کرده و از مصرف زیاد کافئین (قهوه) خودداری کنید.

* از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز کنید بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت نمایید و تا ۲ ساعت از فعالیت بدنی خودداری کنید.

* از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست و سایر ناراحتی‌های روده جلوگیری می‌کند بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را کاهش می‌دهد همچنین رژیم غذایی پر فیبر ممکن است سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید خون را کاهش دهد متخصصین مصرف برخی سبزیجات و میوه‌جات مانند شوید، هویج و سیب را در کاهش کلسترول خون موثر می‌دانند.

۳. استعمال دخانیات را متوقف کنید و همچنین از بودن با فردی که سیگار می‌کشد و یا در یک اتاق پر از دود به منظور کاهش خطر بروز حملات آنژین صدری خودداری کنید.

۴. داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً مصرف کنید از مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید و نیز از قطع یکباره و خودسرانه کلیه داروهای قلبی پرهیز نموده زیرا قطع یک دارو به طور ناگهانی مانند ایزو سور باید یا متورال و ... می‌تواند باعث افزایش فشار خون، ضربان قلب شده و منجر به بروز حمله قلبی و سکت قلبی شود.

۵. از برخورد با وضعیت‌های پر استرس اجتناب کنید از عجله کردن در انجام کارها خودداری کنید و به نکات زیر توجه نمایید.

* برای گرم کردن هوا در آب و هوای سرد، با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید.

* در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته راه بروید.

* در زمستان لباس گرم‌تری بپوشید به خصوص سالمندان که به علت کاهش ضخامت چربی زیر پوستی به سرما حساس‌ترند.



سازمان بهداشت و ایمنی ملی
روابط عمومی



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶
شماره: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱
سازمان پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

آنژین صدری

مشخصه آنژین صدری حملات درد یا احساس فشار بر قسمت جلوی قفسه سینه است. در این حالت نیاز قلب به اکسیژن بیشتر می‌شود.

عواملی که درد را ایجاد می‌کند عبارتند از:

فعالیت جسمی، سرما، هیجانات روحی، غذاهای سنگین، تنش خصوصیات مهم درد آنژینی با رفع عوامل (سرما، تنش و ...) درد کاهش می‌یابد.

تظاهرات بالینی

۱. درد به صورت عمقی در پشت جناغ سینه در حد فاصل یک سوم بالایی یا میانی جناغ سینه حس می‌شود.
۲. بیمار احساس فشار، خفگی دارد.
۳. احساس ضعف و کرختی در بازوها، مچ‌ها و دست‌ها دارد.
۴. دردها ممکن است به گردن، فک، شانه‌ها کناره داخلی بازوها انتشار یابد.

راههای پیشگیری:

- * عدم استعمال سیگار
- * کنترل فشار خون
- * کنترل چربی خون
- * کنترل قند خون
- * کنترل وزن

* داشتن تحرک جسمانی

* کنترل رفتارهای خصمانه و پر خاش جویانه

مراقبت و درمان

بیمار با شروع درد باید استراحت کند و از قرص نیترو گلیسیرین زیر زبانی استفاده کند.

نکات مهم استفاده از قرص

* دهان و زبان باید مرطوب باشد و تا وقتی که قرص کاملاً حل نشده، نباید بزاق را فرو داد.

* هنگام درد شدید می‌توان قرص را بین دندان له کرد تا زودتر جذب شود.

* برای احتیاط باید قرص‌ها را همیشه همراه داشت.

* نیترو گلیسیرین داروی فراری است و نباید در مقابل نور، گرما و رطوبت باشد زیرا اثر خود را از دست می‌دهد.

* قبل از انجام کارهای سنگین بهتر است بیمار قرص را مصرف کند زیرا تحمل وی را در مقابل فعالیت و استرس بالا می‌برد.

* اگر قرص تازه باشد، بعد از قرار گرفتن در زیر زبان احساس سوزش در زیر زبان ایجاد می‌کند.

* بعد از ۶ ماه دارو بی اثر می‌شود و باید تعویض گردد.

* در صورت شروع درد بیمار باید یک قرص زیرزبان خود بگذارد و در صورت برطرف نشدن بعد از اولین قرص به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کند.



عوارض قرص نیترو گلیسیرین

* کاهش فشار خون

* تپش قلب

* سردردهای ضربان دار

* برافروختگی و گر گرفتگی

راه‌های پیشگیری از درد

* خودداری از فعالیت‌هایی که موجب درد می‌شوند.

* خودداری از ورزش‌های ناگهانی، قرار گرفتن در سرما، مصرف سیگار

* هنگام احساس درد، بیمار باید تمام فعالیت‌های خود را متوقف کند.

* بین استراحت و فعالیت تعادل برقرار کند.

نکته مهم هنگام بروز درد

هر دردی که ظرف مدت ۱۵ دقیقه با روش‌های معمولی درمان نشود باید به نزدیک‌ترین مرکز اورژانس مراجعه کرد.

توصیه‌هایی برای بیماران مبتلا به آنژین صدری

۱. تعدیل فعالیت‌های روزانه که باید در این زمینه نکات ذیل را رعایت کنید:

* برنامه و میزان فعالیت‌های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.

* اگر علائم آنژین صدری در ابتدای صبح بروز می‌کند، باید صبح زودتر

از خواب بیدار شوید، ریش تراشیدن، حمام کردن و لباس پوشیدن را با

سرعت کمتری انجام دهید.

* بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید، دوره‌های مختصر

استراحت در طول روز داشته باشید، زودتر بخوابید و زمان استراحت

طولانی تر و مکرر داشته باشید.