

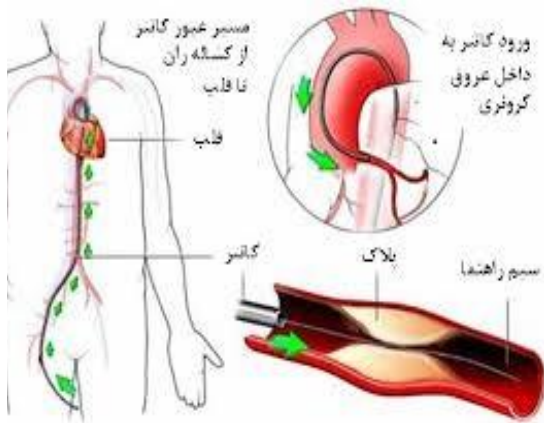


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان ملی بهداشت، ایمنی و سلامت

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار

با موضوع: آنژین صدری



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: آقای دکتر مهدی زند
(متخصص قلب و عروق)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-PAM-CGC-20

* اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن در زیر زبان، احساس سوزش در زیر زبان ایجاد میکند.
* قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی که میتواند سبب درد آنژین صدری شود قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد آنژین صدری استفاده شود.

در صورت بروز حمله درد آنژین به ترتیب زیر اقدام

نمایید:

* کلیه فعالیتهای خود را متوقف نموده و بنشینید. قرص نیتروگلیسرین را سریعاً "زیر زبان قرار داده و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
* برای تسریع در شروع اثر قرص در موارد درد شدید، می توانید قرص را زیر دندان خرد کنید. از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون وضعیتی، دراز بکشید.
* در موقع درد می توانید تا ۳ قرص به فاصله ۵ - ۱۰ دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد و یا انتشار پیدا کرد، باید سریعاً "به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.
منبع: - کتاب پرستاری داخلی و جراحی - برونر و سوارث قلب و عروق

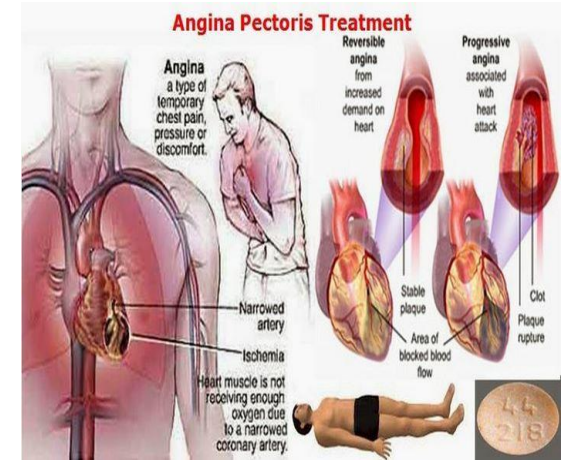


با آرزوی سلامتی و تندرستی

* از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست و سایر ناراحتیهای روده کوچک جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را نیز کاهش می دهد.
* استعمال دخانیات را متوقف کنید. همچنین از بودن با فردی که سیگار می کشد در یک اتاق پر از دود، به منظور کاهش خطر بروز حملات آنژین صدری خودداری کنید.
* داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً "مصرف کنید. از مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.
* از برخورد با وضعیتهای پر استرس اجتناب کنید. از عجله کردن در انجام کارها خودداری کنید. کارهای خود را بدون استرس و فشار طبق برنامه انجام دهید.
* حتی الامکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید و به نکات زیر توجه نمایید:
* برای گرم کردن هوا در آب و هوای بسیار سرد، با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید.
* در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید.
* در زمستان لباس گرمتری بپوشید، خصوصاً "سالمندان که بعلت کاهش ضخامت چربی زیر پوستی به سرما حساسترند.
* اگر قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین استفاده میکنید، موارد زیر را رعایت کنید:
* در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی را همراه خود داشته باشید و افراد خانواده باید محل نگهداری قرص را بدانند.
* همیشه از قرص نیتروگلیسرین تازه استفاده کنید، زیرا این قرص در عرض ۶ - ۳ ماه اثر خود را از دست میدهد. قرص در شیشه تیره رنگ با درب بسته (چون هوا باعث بی اثر شدن آن میشود) و در جای سرد و خشک نگهداری شود. ظرف قرص خیلی نزدیک به بدن نباشد، زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.

تعریف آنژین صدری: آنژین صدری از نظربالینی به درد جلوی قلبی اطلاق می شود

(ناشی از خونرسانی ناکافی به بافت قلب) که انتشار درد به دستها(راست و چپ) و گردن وجود دارد، این درد با عرق سرد و حالت تهوع همراه می باشد. نکته مهم در مورد دردهای مذکور این است که در هنگام فعالیت بوجود آمده و پس از چند لحظه استراحت برطرف میشوند و با از سرگرفتن فعالیت مجدداً " علائم برمی گردند.



عوامل شروع کننده درد آنژین صدری: فعالیت (راه رفتن و بالا رفتن از پله)، اضطراب، تماس با هوای سرد) و در جهت مخالف باد ، حرکت کردن)، خوردن غذای زیاد و سنگین.

علائم شایع

در صورتی که به آنژین صدری مبتلا شدید با توجه به شدت بیماری علائم زیر در شما ایجاد می شود :

*درد قفسه صدری به صورت احساس فشار یا سنگینی روی قفسه سینه خصوصا پشت جناغ سینه و حتی سر دل که این درد گاهی به زیر فک ، شانه و بین دو کتف می کشد .

درد قفسه سینه دارای شدت خفیف تا متوسط میباشد مدت درد کمتر از ۵ دقیقه میباشد. درد آنژین با تجویز نیتروگلیسرین، استراحت، اکسیژن و در مواردی با تنفس عمیق تخفیف می یابد. سایر علائم همراه با درد شامل: تنگی نفس، رنگ پریدگی، تعریق، طپش قلب، غش(سنکوپ)، سرگیجه و اختلالات گوارشی می باشد. لازم به ذکر است که در افراد سالمند و دیابتی بعلت تغییر در گیرنده های عصبی حسی، درد ایجاد نشده و حالت غش ،ضعف و تنگی نفس بیشتر دیده می شود.

درمان

اهداف درمانی در آنژین صدری شامل بهبودی از حمله حاد و جلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروز سکتة قلبی می باشد. درمان معمولا "به دو صورت طبی و جراحی انجام می شود. درمان طبی شامل درمان دارویی و کنترل عوامل خطر آفرین می باشد. درمان جراحی شامل گذاشتن استنت و پیوند عروق قلب میباشد.

عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلا در ایجاد

آنژین صدری

- سیگار کشیدن
- چاقی
- دیابت شری (مرض قند)
- فشار خون بالا
- چربی خون (کلسترول بالا)
- مصرف زیاد نمک
- بی تحرکی
- استرس (فشار روحی)
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی

آموزش به بیمار مبتلا به آنژین صدری

بیمار باید عوامل ایجاد کننده درد را بشناسد (مانند پر خوری،عصبانیت، فعالیت بدنی)و آنها را تعدیل نماید. ۱. فعالیتهای روزانه خود را تعدیل نماید.

* 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، 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، دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی تر و مکرر باشد.

*از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند و ورزشهای ناگهانی خودداری شود.

* بهتر است بجای پله از آسانسور استفاده کنید.

۲- از نظر تغذیه توجه به موارد زیر ضروری است:

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

* از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف زیاد کافئین(قهوه) خودداری نمایید.

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