

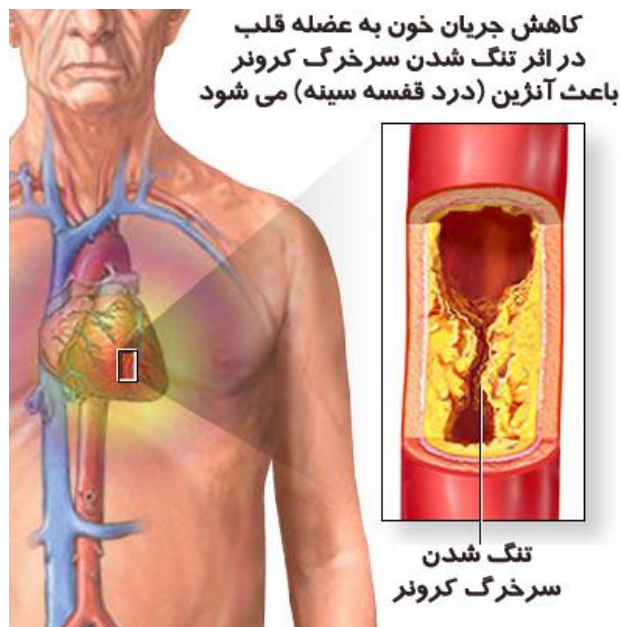


مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س) آموزش به بیمار

نام پمفلت:	آنژین صدری یا درد قفسه سینه
تهیه کننده:	عارفه موسوی-خدیجه گورکانی-کارشناس پرستاری
منبع:	بانک جامع اطلاعاتی برای بیماران قلبی و عروقی
پزشک نایید کننده:	دکتر مژگان منجذب-متخصص بیماریهای داخلی
تاریخ تهیه:	اردیبهشت 1403

در شرایط زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- اگر درد بیش از چند دقیقه طول بکشد.
- اگر درد قفسه سینه، بااستراحت یا استفاده از نیتروگلسیرین (سه نوبت اسپری زدن، و یا مصرف قرص نیتروگلسیرین به فاصله 5 دقیقه از یکدیگر) برطرف نشد.
- عرق می کنید.
- نمی توانید درست نفس بکشید.
- حال تهوع دارید و یا استفراغ می کنید.
- ضربان قلب شما تند، کند یا نامنظم شده است.
- حالت منگی یا سرگیجه دارید.
- درد شدید قفسه سینه یا دردی که مانند احساس بار سنگین بر روی سینه است، دارید.



پیشگیری

روند شهرنشینی و صنعتی شدن ارتباط مستقیمی با افزایش بیماریهای قلبی دارد، اما می توان این بیماریها را با رعایت برخی نکات به تاخیر انداخت:

1- کنترل رژیم غذایی : مصرف کم غذاهای چرب و شیرین و غذاهای کنسرو شده و افزایش مصرف سبزیجات و میوه تازه باعث افزایش طول عمر و سلامتی انسانها می شود.

2- دوری از استرس و هیجان : گرچه زندگی بدون استرس ممکن نمی باشد، اما نحوه برخورد با استرس مهم است و آموزش در این خصوص، از مهمترین ملزومات زندگی شهرنشینی است.

3- پرهیز از مواد مخدر و سیگار: باور مردم این است که قلیان و سایر وسایل مشابه خطر چندانی ندارند، اما این باور، غلط است.

4- ورزش و تحرک جسمی منظم تا حدود زیادی از بروز بیماریهای قلبی جلوگیری میکند.

شرح بیماری

یکی از علل بروز درد قفسه سینه بیماری آنژین صدری است. آنژین عبارتست از درد یا ناراحتی در ناحیه قفسه سینه که علامت بیماری عروق شریانی قلب است.

این حالت زمانی پیش می آید که رگ های خونی منتهی به قلب یا مسدود و یا تنگ شده باشند. این باعث می شود که خون و اکسیژن کمتری به قلب برسد.

آنژین حمله قلبی نیست، بلکه علامت هشدار دهنده است که شما با خطر حمله قلبی مواجه هستید.

آنژین اغلب به صورت یک احساس چلانده شدن یا فشار وارد آمدن در ناحیه قفسه سینه دیده می شود. بعضی افراد آن را شبیه درد و سوزش سردل (ترش کردن غذا) توصیف می کنند. درد غالباً در شانه ها، بازوها، گردن، فک تحتانی صورت یا ناحیه پشت احساس می شود.

این درد فشار دهنده و سنگین است که با فعالیت تشدید شده و با استراحت بهبود می یابد و ممکن است همراه با تهوع و استفراغ، تنگی نفس، تعریق، سبکی سر و کاهش یا افزایش فشار خون باشد.

درد مذکور معمولاً بیش از ده دقیقه طول نمی کشد و بوسیله استراحت یا با داروی نیتروگلسیرین (به شکل اسپری) برطرف می شود.

در زنان بعد از یائسگی (از 50 سالگی) به دلیل کاهش استروژن ظاهر می شود.

دیابت، افزایش فشارخون، افزایش کلسترول، زندگی کم تحرک و مصرف دخانیات و الکل، بالا رفتن سن، کم خونی شدید، پرکاری تیروئید می تواند سبب آنژین صدری شود.

هنگام برخورد با فردی که درد قفسه سینه دارد،

چه کار باید کرد؟

- 1- آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید.
- 2- در صورتی که بیمار سابقه بیماری قلبی دارد، او را بی حرکت نگهداشته شده و با اولین وسیله نقلیه در دسترس، او را به مرکز درمانی برسانید.
- 3- اگر بیمار سابقه بیماری قلبی نداشته باشد، نیز باید توسط مراکز تخصصی معاینه شود.
- 4- اگر درد قفسه سینه، با استراحت یا استفاده از داروی نیتروگلسیرین برطرف نشد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



مراقبت خانگی

- هر کاری در دست دارید، متوقف کنید.

- بنشینید یا دراز بکشید.

- اگر پزشک اسپری نیتروگلسیرین و یا قرص نیتروگسرین به شما داده است، می توانید از سه نوبت اسپری زدن، به فاصله 5 دقیقه از یکدیگر استفاده کنید.

- اگر بعد از انجام کارهای بالا، درد برطرف نشد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

- روش و سبک زندگی تان را تغییر دهید، مانند کاهش وزن اضافی، ورزش کردن، رژیم غذایی سالم.

- حجم هر وعده غذایی تان را کمتر کنید. غذاهای سنگین باعث بروز ناراحتی مذکور می شود.

- سیگار کشیدن را متوقف کنید.

- اگر لازم بود، فشارخون بالا، بیماری قند و کلسترول بالا را درمان کنید.

- الکل مصرف نکنید.

- از فشار روحی یا عصبی بکاهید