

- ۱- داروهایتان را سر وقت و طبق تجویز پزشک استفاده کنید و از قطع ناگهانی داروها بدون نظر پزشک جدا خودداری کنید .
- ۲- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی حاوی فیبر زیاد و در صورت لزوم کم کالری باشد . ترجیحا گوشت سفید (مرغ و ماهی) را جایگزین گوشت قرمز کنید .
- ۳- حداقل ۳ روز در هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید .
- ۴- فعالیت ها را با تنظیم دوره های استراحت انجام دهید به طوری که باعث ناراحتی قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی نشود .
- ۵- از ورزش ، پیاده روی در هوای خیلی سرد و خیلی گرم خودداری کنید .
- ۶- مصرف سیگار و تنباکو را قطع کرده و از حضور در مکان هایی که سیگار می کشند خودداری کنید .
- ۷- از مصرف الکل اجتناب کنید .
- ۸- سطح فشارخون را با انجام توصیه های پزشک به حد طبیعی برسانید .
- ۹- از مصرف داروهای متفرقه (مانند : قرص های رژیم لاغری- قطره های ضد احتقان بینی و .)

۲- تنگی نفس

- ۳- رنگ پریدگی ، تعریق ، سیاهی رفتن چشم
- ۴- تهوع و استفراغ

توجه :

در بیماران آنژین صدری مبتلا به دیابت ممکن است درد نداشته باشند و ممکن است علائم فقط به صورت سوء هاضمه خود را نشان دهد .



تدابیر طبی :

اهداف مراقبت و درمان طبی شامل کاهش نیاز ماهیچه قلب به اکسیژن و افزایش اکسیژن رسانی به قلب می باشد . برای رسیدن به این اهداف می توان از درمان دارویی روش های عروق سازی مجدد مانند آنژیوپلاستی و عمل جراحی قلب باز (CABG) استفاده کرد .

با تغییر روش زندگی و رعایت نکات زیر می توان احتمال بروز درد آنژین را کم کنید .

آنژین صدری یک سندرم بالینی است که با حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه سینه مشخص می شود علت آن جریان خون ناکافی عروق کرونر (عروقی که به ماهیچه قلب خونرسانی می کند) می باشد .

آنژین صدری در نتیجه تجمع پلاک و چربی در دیواره عروق کرونر و تنگی دیواره عروق ایجاد می شود . این تجمع پلاک و چربی در دیواره عروق را آترواسکلروز می نامند .

انواع آنژین صدری

- ۱- آنژین پایدار : درد قفسه سینه که با فعالیت آغاز و با استراحت بر طرف می گردد .
- ۲- آنژین ناپایدار : در این حالت علائم هنگام استراحت هم ظاهر شده و شدیدتر و طولانی تر از حملات قبلی هستند .

علائم بالینی

- ۱- درد قفسه سینه که از یک احساس فشار در قفسه سینه تا درد شدید متفاوت است که معمولا به گردن ، فک ، شانه ها و سطح داخلی بازوها کشیده می شود .





آنژین صدری

www.shlenjan.mui.ac.ir

تماس شماره: 03152237326

واحد آموزش به‌بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/025/AC

بازنگری بهار 1403

۲- بعد از مصرف نیتروگلسیرین حتما بنشینید تا از کاهش فشار خون ناگهانی و غش جلوگیری کند .

۳- عوارض نیتروگلسیرین شامل برافروختگی ، کاهش فشارخون و سردرد می باشد . جهت بهتر شدن سردرد میتوان از استامینوفن استفاده کنید .

۴- در تمام اوقات داروها را به همراه داشته باشید . دارو را دور از نور و رطوبت و گرما نگه داری کنید .

۵- قبل از هر فعالیتی که موجب درد آنژینی می شود از داروی نیتروگلسیرین زیر زبانی استفاده کنید، (مانند : بالا رفتن از پله ، فعالیت جنسی) زیرا نیتروگلسیرین تحمل فرد را نسبت به ورزش و استرس زیاد بالا می برد .

منبع : Medical surgical Nursing

Brunner 2018

برای نخستین بار بدون مشورت پزشک خودداری کنید .

۱۰- جهت کاهش استرس از روش های مدیتیشن تن آرامی استفاده کنید .

اگر درد آنژینی پس از استفاده از ۳ قرص زیر زبانی نیتروگلسیرین به فاصله ۵ دقیقه ای آرام نشدید سریعا به پزشک مراجعه نمایید .

در مورد نیتروگلسیرین زیر زبانی نکات زیر را به خاطر داشته باشید .

۱- قبل از استفاده از قرص زیر زبانی نیتروگلسیرین مطمئن شوید دهان و زبان شما مرطوب است . قرص را زیر زبان خود قرار داده و بزاق خود را فرو نبرید . تا وقتی که قرص کاملا حل شود (اگر درد شدید داشتید می توانید قرص را بین دندان ها له کنید و آن را زیر زبان نگه دارید تا سریعتر جذب شود .

