



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

پمفلت آموزشی آنژین صدری



تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

در صورت بروز حمله درد آنژین به ترتیب زیر اقدام
نمایید.

کلیه فعالیتهای خود را متوقف نموده و بنشینید

قرص نیتروگلیسرین راسریعا" زیرزبان قرار داده و تا قطع کامل
درد استراحت کنید.

در موقع درد می توانید تا ۳ قرص به فاصله پنج تا ده دقیقه
بصورت زیر زبانی مصرف کنید

اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد و یا انتشار پیدا کرد، باید
سریعا" به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید

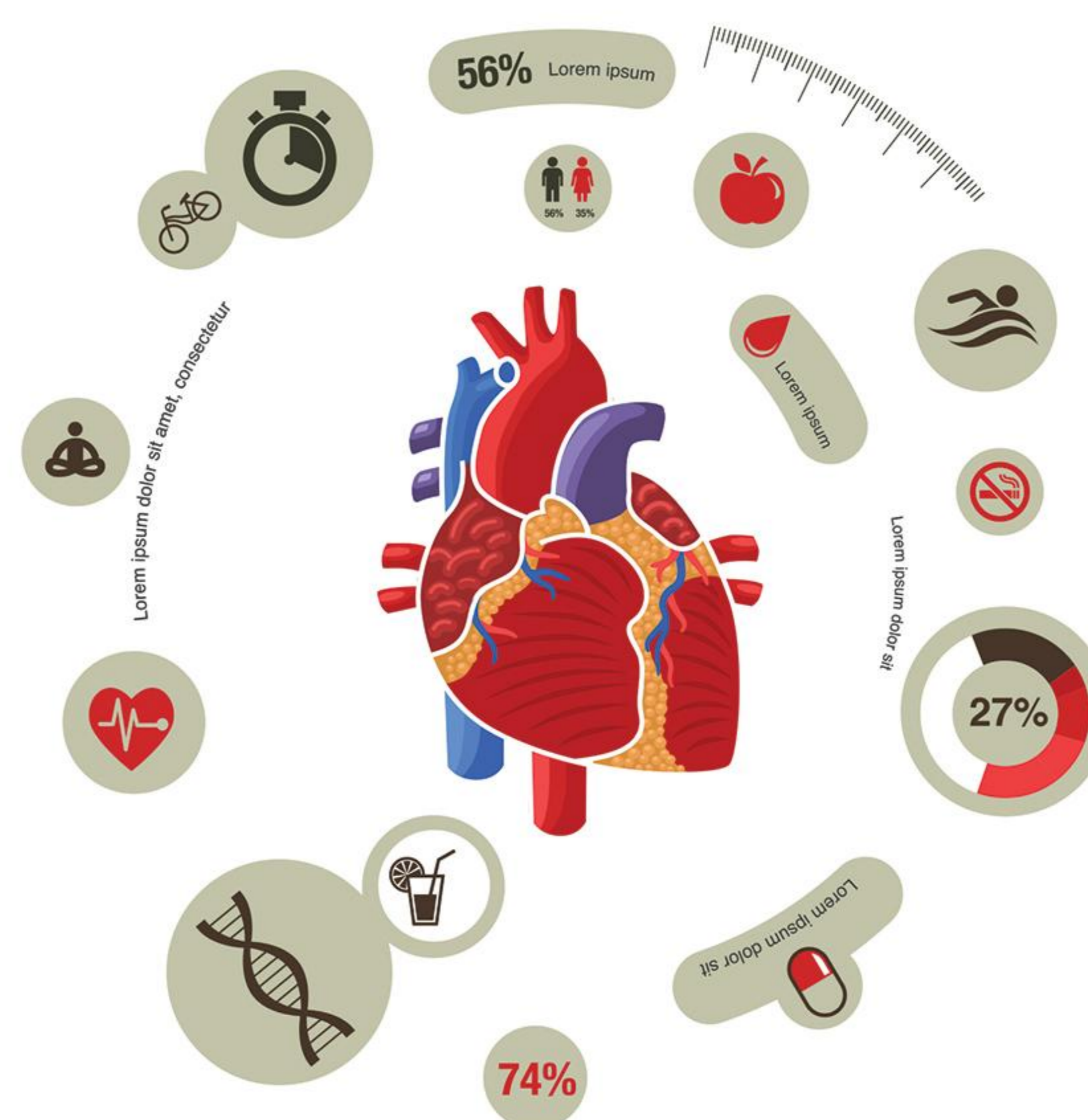
در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر، راه
بروید

در زمستان لباس گرمتری بپوشید خصوصاً سالمندان که
بعلت کاهش ضخامت چربی زیر پوستی به سرما
حساسترند.

۱.۷ اگر قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین استفاده میکنید

موارد زیر را رعایت کنید:

در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی 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 ۳-۶ ماه اثر خود را از دست میدهد. قرص
در شیشه تیره رنگ با درب بسته 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.

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

قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالارفتن از پله ها و
فعالیت جنسی که میتواند سبب درد آنژین صدری
شود قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله استفاده
شود.



شماره تماس: (داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۶۵۵۷۷۰۰۱-۱۰



اینستاگرام: noorhospital_shahriyar



آدرس سایت: www.noorhospital.ir

تعریف آنژین صدری:

آنژین صدری از نظر بالینی به درد جلوی قلبی اطلاق میشود. (ناشی از خونرسانی ناکافی بافت قلبی) 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 (بالا رفتن از پله)
- اضطراب
- تماس با هوای سرد
- خوردن غذای زیاد و سنگین

کنترل عوامل خطر ساز:

در یک رژیم غذایی مناسب چربیهای غیر اشباع دارای خطر کمتری میباشد، لذا سعی شود چربی غیر اشباع (مانند روغنهای گیاهی) بیشتر مصرف شود. با این اقدام یکی از مهمترین عوامل خطر در ایجاد بیماری قلبی (افزایش کلسترول) را کاهش می دهید. کنترل فشار خون، قند خون، و عدم مصرف سیگار در نیز باید مورد توجه باشد. تظاهرات بالینی:

مهمترین علامت آنژین صدری، درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلبی و در پشت استخوان جناغ می باشد این درد گاهی به دست چپ و راست، گردن، فک تحتانی و پشت منتشر می شود. درد دارای شدت خفیف تا متوسط میباشد مدت درد کمتر از ۵ دقیقه است

درد آنژین با تجویز نیتروگلیسرین و استراحت و اکسیژن و در مواردی با تنفس عمیق کاهش می یابد سایر علائم همراه با درد شامل تجویز نیتروگلیسرین و استراحت و اکسیژن و در مواردی با تنفس عمیق کاهش میابد. سایر علائم همراه با درد شامل: تنگی نفس، رنگ پریدگی، تعریق، تپش قلب، غش کردن سرگیجه و احتلالات هاضمه میباشد.

آموزش به بیمار مبتلا به آنژین صدری پس از ترخیص از بیمارستان

۱. فعالیتهای روزانه خود را تعدیل نماید.

میزان فعالیتهای روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس، 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.

بهتر است بجای پله از اسانسور استفاده کنید.

بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی تر و مکرر باشد.

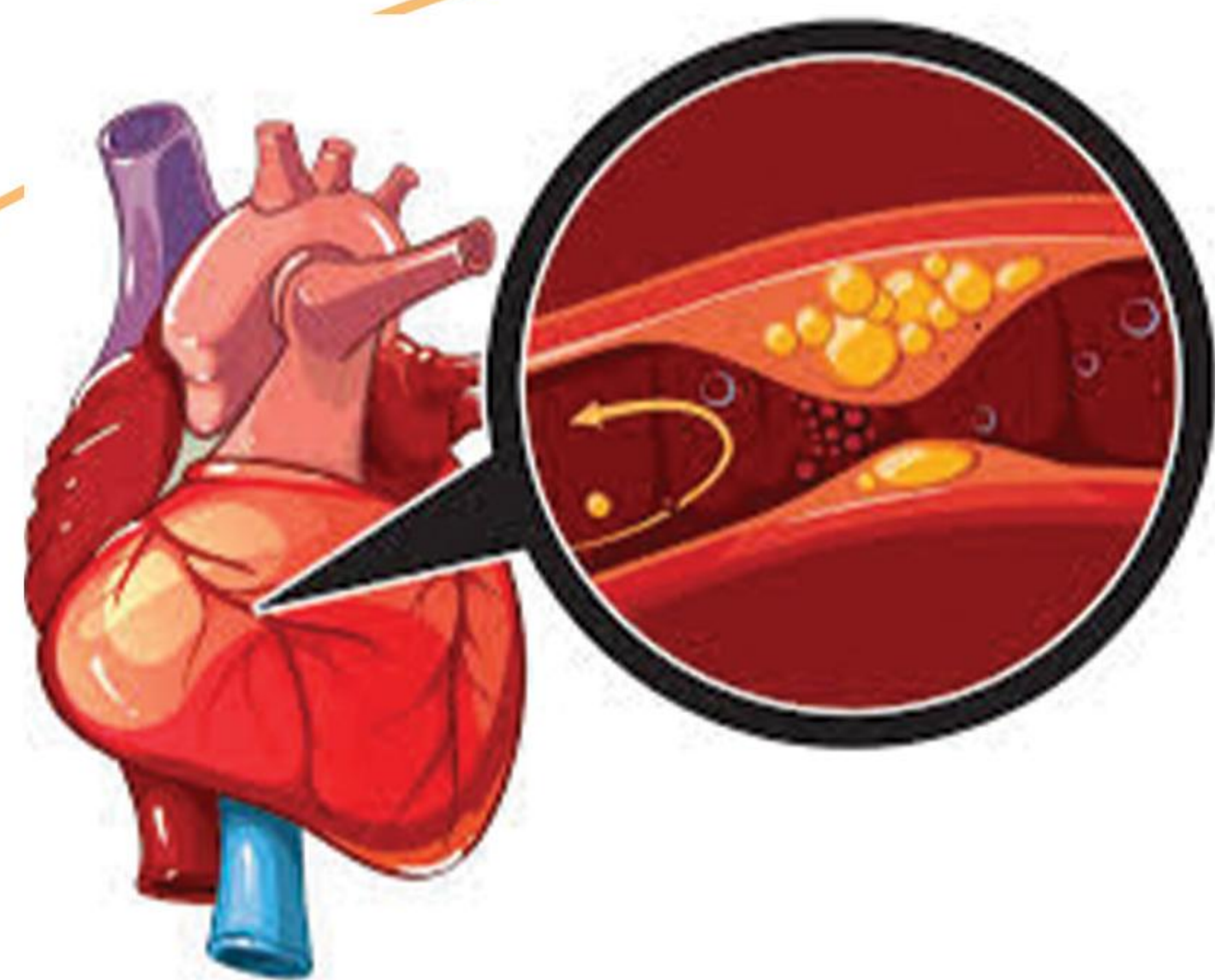
از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند و از ورزشهای ناگهانی خودداری شود

۲. از نظر تغذیه توجه به موارد زیر ضروری است

اگر افزایش وزن دارید باید وزن خود را کم کنید کمتر غذا بخورید و 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



از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست و سایر ناراحتیهای روده کوچک جلوگیری میکند بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را کاهش می دهد

۳. استعمال دخانیات را متوقف کنید

۴. داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً مصرف کنید. از مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری نمایید.

۵. از برخورد با وضعیتهای پر استرس و از عجله کردن در انجام کارها خودداری نمایید. کارهای خود را بدون استرس و فشار طبق برنامه انجام دهید.

۶. حتی الامکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید و به نکات زیر توجه نمایید:

در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان بینی را بپوشانید.