

آنژین قلبی چیست؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمیکند. با گذشت زمان سرخرگ های کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده میشوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمیتواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمائید، آنژین قلبی شایع می باشد.

آنژین قلبی به چه شکلی احساس می شود؟

آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می انجامد. در این قسمت نمونه هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می شود، ذکر میشود:

- ❖ احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه
- ❖ احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
- ❖ احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- ❖ احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- ❖ احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست

❖ احساس ناراحتی معده

چه زمانی ممکن است دچار آنژین قلبی

شوید؟

- ❖ بالا رفتن از پله ها
- ❖ احساس ناراحتی یا عصبانیت
- ❖ کار کردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم
- ❖ غذا خوردن بیش از حد یک وعده غذایی
- ❖ رابطه جنسی
- ❖ استرس عاطفی
- ❖ ورزش

حتما از پزشک، پرستار یا داروساز خود

پرسید:

- ❖ اگر شما دچار آنژین قلبی شوید چه کاری باید انجام دهید؟
- ❖ چگونه به طور صحیح نیتروگلیسرین خود را باید مصرف کنید؟

نکات آموزشی

-فعالیت (تحرك)

- ❖ تحرک و ورزش باعث کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش استرس میشود.
- ❖ فعالیت ها را به تدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.

❖ برای انجام کارها عجله نکنید. کارهای سبک و سنگین را پشت سر هم انجام دهید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.

❖ می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید و همه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد.

❖ قبل از انجام هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیر زبانی مصرف کنید.

❖ تا ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

❖ هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید، بنشینید و استراحت کنید، سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید، اگر پس از سه بار مصرف قرص زیر زبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد به اورژانس مراجعه کنید.

رژیم غذایی

- رعایت رژیم غذایی مناسب و قلبی سه عامل مهم چاقی، افزایش فشار خون و کلسترول را اصلاح می کند.
- ❖ از خوردن غذای سنگین، کشیدن سیگار، قلیان خودداری کنید.
- ❖ غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید، از پرخوری، تندخوری خودداری کنید.
- ❖ قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.



آنژین قلبی چیست؟

گروه هدف: بیماران قلبی



واحد آموزشی

بیمارستان فوق تخصصی عدل

پاییز ۱۴۰۰

❖ برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۲۰-
۱۵ دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب
کنید.

چه تست‌هایی باید انجام شود:

- ❖ آزمایش‌های خونی
- ❖ تست استرس ورزشی
- ❖ نوار قلبی یا الکتروکاردیوگرام (EKG) یا
(ECG)
- ❖ کاتترگذاری قلبی
- ❖ آنژیوگرافی کرونری



آدرس: تهران- بزرگراه یادگار امام شمال به جنوب، جنب مجتمع رفاهی
دشت بهشت، خیابان قدوسی، بیمارستان فوق تخصصی عدل

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۶۵۸۸۰

وب سایت: adlhospital.ir

- ❖ از مصرف غذاهای چرب، پر نمک، غذاهای آماده
(سوسیس و پیتزا) خودداری کنید.
- ❖ به جای استفاده از روغن‌های اشباع شده (نباتی)
و لبنیات پرچرب، از روغن‌های اشباع نشده
مانند زیتون، کنجد ذرت و روغن ماهی استفاده
شود.
- ❖ می‌توانید به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن،
بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید.
- ❖ مصرف قهوه، نوشابه‌های گازدار، کاکائو و نمک
خود را کم کنید.
- ❖ برای جلوگیری از یبوست و کاهش چربی
(کلسترول) از میوه جات، سبزیجات استفاده
نمائید.
- ❖ در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ مصرف
نکند.
- ❖ به جای نمک از آلبیمو، آبغوره و سبزیجات معطر
استفاده کنید.

دارو درمانی

نتیروگلیسیرین

- ❖ این دارو را باید همیشه به همراه داشته باشید
تا در صورت ایجاد درد، به صورت زیربانی
مصرف کنید.
- ❖ در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه دارید
و قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید.
- ❖ به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان
خارج کنید.