



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

آثرین صدري

چيست ؟

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



- قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید .
 - استعمال دخانیات را قطع کنید .
 - داروهای تجویز شده توسط پزشک را حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید مصرف کنید .
 - از برخورد با وضعیت های پر استرس اجتناب کنید و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی استفاده کنید .
 - پیاده روی نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه در روز
 - حتی الامکان از برخورد با آب و هوای سرد خودداری کنید و به نکات زیر توجه کنید :
 - ۱. برای گرم کردن در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید .
 - ۲. در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته حرکت کنید .
- اگر شما قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنید موارد زیر را به یاد داشته باشید :**
- در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید .
 - همیشه از قرص تازه استفاده کنید ، زیرا قرص در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود .
 - ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن

می شود .

- اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند.
- قبل از فعالیت هایی که سبب درد آنژین می شود ، مانند بالا رفتن از پله برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید .

در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید :

- ۱) باید کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید .
 - ۲) برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد ، از بلع بزاق باید خودداری شود . در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی دراز بکشید .
 - ۳) شما در موقع درد می توانید تا ۲ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید . اگر درد کاهش نیافت به اورژانس مراجعه کنید .
- *کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

آنژین صدری نوعی بیماری است که در اثر نرسیدن اکسیژن به عضلات قلب به علت گرفتگی (تنگی) شریان های کرونری به وجود می آید. این بیماری باعث دردی شدید و تدریجی در قسمت پایین استخوان جناغ سینه می شود. این درد گاهی به قسمت های دیگر بدن مانند دست چپ (به ندرت دست راست) شانه ی چپ، فک، دندانها، گردن، پشت و حتی به شکم انتشار پیدا می کند.

شریان کرونری چپ و شریان کرونری راست وظیفه رسانیدن خون به عضلات قلب را به عهده دارند. خون به عضلات قلب اکسیژن و غذا می رساند؛ اما اگر خون و متعاقبا اکسیژن به اندازه ی کافی به عضلات قلب نرسد مانند افرادی که شریان کرونر آنها بیمار است یا فشار خون بالا دارند فرد دچار دردی در جناغ سینه می شود.

علائم

- احساس گرفتگی ، فشرده شدن، فشار ، یا درد در قفسه صدری

- بروز ناگهانی مشکل در تنفس (گاها)
- درد قفسه صدری مشابه سوءهاضمه
- حالت خفگی در گردن
- درد قفسه صدری که به آرواره، دندان ها، یا گوش یا فک تیر می کشد
- سنگینی، کرختی ، درد در قفسه صدری ، بازو ، شانه ، آرنج، دست ، (معمولاً در سمت چپ) درد در بین دو کتف

عوامل خطر آفرین

بعضی عوامل خطر ساز پیدایش آنژین : سن بالا / جنسیت با درصد بالای بروز در مردان / یائسگی / سابقه خانوادگی آنژین / دیابت / مصرف دخانیات / کلسترول بالا(هایپرکلسترومی) / فشار خون بالا / چاقی / کمی تحرک و فعالیت بدنی / استرس می باشد .

اصول تغذیه ای

از پر خوری پرهیز و از مصرف کافئین خودداری کنید . کسانی که افزایش وزن دارند باید وزن خود را کم کنند . از رژیم غذایی پرفیبر و سبزیجات

استفاده کنید ، که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند ، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد . همچنین سطح کلسترول و تری گلیسرید را کاهش می دهد . وپرهیز از مصرف چربی های اشباع شده(گوشت و لبنیات پرچربی) .

نکته های آموزشی در مورد بیماری

تعدیل فعالیت های روزانه

- میزان فعالیت روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی نشود .
- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید. دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت طولانی داشته باشید .
- از انجام فعالیت هایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد مانند ورزش های ایزومتریک خودداری کنید .
- بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید .