

آنژین صدری احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. به هر علتی که شریانهای قلبی (کرونی) خون کافی دریافت نکنند خون رسانی به عضله قلب کم شده غذا و اکسیژن کافی به آن نمی رسد و فرد دچار درد قلبی می شود که به این درد آنژین صدری می گویند.

راههای پیشگیری از آنژین صدری

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.
- اگر فشار خون بالا دارید، آن را درمان کنید.
- از رژیم کم نمک و کم چرب استفاده کنید.
- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزها ورزش کنید.
- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.
- پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.
- داروهای خود را درست مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.
- از عوامل استرس زا دوری کنید.
- علائم هشدار دهنده حمله قلبی را بیاموزیم.
- بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید.
- فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود.
- از ورزشهای سنگین و ناگهانی بپرهیزید.

- تا حد امکان فعالیت هایتان را سبک کنید.
- ما بین فعالیت های خود دوره های استراحت بگنجانید.
- از ورزش کردن بعد از وعده غذا، در هنگام آشفتگی و اضطراب و روزهای مه آلود بسیار گرم و یا در هوای سرد خودداری کنید.
- قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزش های سبک انجام دهید.

در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید.

- با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید و از لباس گرم استفاده کنید.
- در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید :

- به یاد داشته باشید که دارو شما مخصوص خود شماست و هرگز به دوستان و آشنایانی که بیماری مشابه دارند توصیه نکنید.
- از مصرف خودسرانه داروهای نظیر (داروی لاغری قطره های ضداحتقان بینی و غیره -) بپرهیزید چون می تواند باعث افزایش ضربان قلب و فشارخون شود.

- داروها را منظم مصرف کرده خودسرانه آن را قطع نکنید.

- قرص زیرزبانی همواره با خود داشته باشید.

دستورالعمل استفاده از قرص زیرزبانی حین درد:

- تمام فعالیتهایتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.
- بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگهدارید بعد آنرا قورت دهید.
- دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.
- پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید. چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- قرصهای زیرزبانی تا ۶ ماه قابل استفاده هستند.
- قرصها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری کنید.
- قبل از فعالیت های سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی یک قرص زیر زبانتان بگذارید.

نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام خمینی (ع)

خودمراقبتی در آنژین صدری



آنژین صدری

Edu-Pa-49

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

- رژیم غذایی (کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید.

- هرگز پرخوری نکنید، می توانید حجم غذا کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید.

- از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید.

- غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۱ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.

- رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید، هویج و سیب) ... را در برنامه غذایی تان بگنجانید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود ضمناً سطح چربیهای مضر خون (کلسترول و تری گلیسرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین می کاهد.

در چه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؟

- دردها، تعدادش بیش از حد معمول شود.
- بدون فعالیت هم بروز کند و با استراحت تسکین نیابد.

- با داروی زیرزبانی برطرف نشود.

- بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.