

مددجوی گرامی :

آنژین صدری بیماری است که با احساس درد یا فشار بر قفسه سینه مشخص می شود. علت آن جریان خون ناکافی رگ های کرونر قلب می باشد . عواملی که باعث درد آنژینی می شود عبارتند از : فعالیت فیزیکی ، تماس با سرما ، خوردن غذای سنگین ، استرس یا هر حالت هیجانی

علائم بالینی : درد خفیف تا شدید در قفسه سینه و پشت جناغ که به گردن ، فک ، شانه ها و بازوی چپ منتشر می شود (مبتلایان به دیابت ممکن است این درد را نداشته باشند) ، احساس ضعف و بی حسی در بازوها ، مچ دست ها ، تنگی نفس ، تعریق ، رنگ پریدگی ، گیجی یا احساس سبکی در سر ، تهوع ، استفراغ و اضطراب می باشد . از خصوصیات مهم درد آنژینی ، برطرف شدن آن با استراحت و نیتروگلیسرین است .

بررسی های تشخیصی : معاینه توسط پزشک، انجام نوار قلب ، تست ورزش ، اکو کاردیوگرافی ، آنژیوگرافی و ...

درمان : تغییر عوامل خطر ، تغییر شیوه زندگی ، درمان دارویی ، آنژیوپلاستی و جراحی

نکات آموزشی

فعالیت :

انجام ورزش و فعالیت منظم (اگر تعداد ضربان قلب در حالت فعالیت نسبت به زمان استراحت از ۲۰ تا بیشتر بود فعالیت متوقف شود) . قبل از انجام فعالیت، به مدت یک دقیقه نرمش های بازو و سینه را انجام دهید و به مدت ۵-۴ دقیقه پیاده روی کنید . پیاده روی با شدت متوسط به

مدت ۱۰-۵ دقیقه به طوریکه هر بار مدت آن ۲-۱ دقیقه افزوده شود تا جایی که بتوانید ۴۵-۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. شدت فعالیت ها در ابتدا باید طوری باشد که تعداد ضربان قلب کمتر از ۲۰ تا در دقیقه باشد. اگر مجبورید که در سر بالایی فعالیت کنید ، باید به آهستگی حرکت کنید و حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنید .

❑ در فصل تابستان در صورتی که دمای هوا بالای ۲۹ درجه سانتی گراد باشد ، باید از انجام پیاده روی خودداری کنید . در فصل زمستان نیز در صورتی که دمای هوا کمتر از ۴ درجه سانتی گراد باشد ، پیاده روی ممنوع است. از یک ساعت قبل از ورزش از مصرف دخانیات اجتناب شود و از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری شود .

❑ توصیه می شود که در هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت ها فوراً متوقف شود ، نشسته یا در بستر استراحت کنید و سر را بالاتر از تنه قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده نمایید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص ، درد آنژین برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد باید به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نمایید .

❑ توصیه می شود که از انجام فعالیت های مانند بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین ، زور زدن هنگام اجابت مزاج ، ورزش های سنگین، تماس با هوای سرد ، راه رفتن و ورزش کردن در هوای سرد و طوفانی و یا بسیار گرم ، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری شود . توصیه می شود که از انجام مقاربت جنسی پس از مصرف غذای سنگین و نوشیدن الکل و استرس عاطفی اجتناب شود .

تغذیه :

▼ توصیه می شود که به جای سرخ کردن ، غذاها به صورت کباب پز یا آب پز مصرف شود. برای طعم دادن به غذا از آبلیمو ، سرکه ، میوه و سبزیجات معطر استفاده شود. توصیه می شود که از غذاهای سبک در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود. غذا را به آرامی خورده و کاملاً جویده شود ، از پرخوری پرهیز شود و قبل از احساس سیری کامل ، دست از غذا کشیده شود .

▼ غذاهایی مانند گوشت قرمز و احشاء ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، خاویار ، روغن های حیوانی ، شیر و ماست پر چرب (بیش از ۲ درصد) ، پنیر محلی، پنیر خامه ای ، بستنی ، زرده تخم مرغ ، کره ، مارگارین ، بیسکویت ، شیرینی خامه دار ، کیک ، شکلات ، چیپس ، غذاهای سرخ کرده ، آجیل و غذاهای نفاخ را کمتر مصرف نمایید .

▼ مواد غذایی مانند روغن ماهی ، روغن زیتون ، ذرت ، کنجد ، سویا ، لوبیا سبز ، لوبیا قرمز ، نان گندم ، برنج ، سبوس ، جو ، غلات ، سبزیجات برگدار سبز ، کلم ، گل کلم ، سالاد ، سیب ، گلابی ، میوه و آبمیوه تازه، توت ، مرکبات ، ماهی ، شیر و ماست را بیشتر مصرف نمایید .

دارو درمانی :

در صورت مصرف نیتروگلیسرین باید همیشه قرص نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشید تا در موقع ایجاد درد آنژینی و یا قبل از هر فعالیتی که موجب ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید. زمان استفاده از قرص لازم است آن را در زیر زبان نگهداشته و قبل از حل شدن قرص ، آب دهان خود را قورت ندهید. لازم است پس از مصرف دارو ، به مدت ۲۰ دقیقه استراحت کنید . از عوارض دارو کاهش

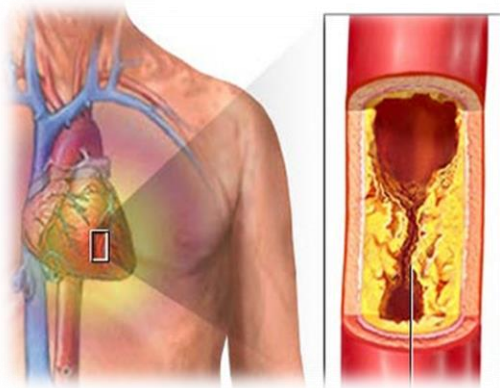


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آنژین صدری



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

است. بنابراین توصیه می شود که بهداشت دهان رعایت گردد. استفاده از مسواک و نخ دندان و بررسی روزانه لثه ها ضروری است.

در صورت مصرف داروهایی مانند انالاپریل ، کاپتوپریل،هیدرالازین،فروزماید،هیدروکلروتیازید ، تریامترن H ، اسپیرینولاکتون: توصیه می شود قبل از مصرف دارو ، فشار خون کنترل شود. در صورت تجویز تریامترن H ، اسپیرینولاکتون از مصرف زیاد گریپ فروت ، موز و مرکبات و آجیل اجتناب شود و در صورت تجویز هیدروکلروتیازید از مصرف زیاد لبنیات ، کلم ، شلغم اجتناب شود و توصیه می شود در صورت تجویز انالاپریل ، از مصرف این دارو با گریپ فروت ، موز و مرکبات و آجیل و نمک خودداری شود.

در صورت مصرف آسپرین : توصیه می شود که دارو به همراه غذا یا شیر مصرف شود و در صورت سابقه زخم معده ، پس از مشورت با پزشک از نوع پوشش دار استفاده شود. توصیه می شود که از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک بخصوص قرص های لاغری ، قطره های ضد احتقان بینی خودداری شود.

سایر نکات آموزشی :

❖ از استرس ، انجام ورزش های سنگین ، سر و صدا و شلوغی ، رانندگی طولانی مدت اجتناب شود.

❖ از رفتن به ارتفاعات ، پرخوری ، قرار گرفتن در محیط خیلی گرم و یا خیلی سرد ، مصرف الکل و سیگار خودداری شود.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۷-۰۶۲۰۳۳۷۹-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس

بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

فشار خون ، سردرد ، گرگرفتگی، گیجی و خشکی دهان است. از استحمام با آب داغ بعد از مصرف دارو اجتناب کنید.

در صورت بروز درد سینه ، ابتدا یک قرص مصرف شود ، اگر پس از ۵ دقیقه درد تسکین نیافت قرص دوم استفاده شود و اگر درد باز هم تسکین نیافت ، قرص سوم ۵ دقیقه بعد مصرف شود. پس از مصرف قرص ممکن است احساس سوزش یا خارش در زیر زبان خود خواهید داشت. لازم است دارو با شکم خالی مصرف شود.

جهت نگهداری دارو توصیه می شود که در ظرف های سر بسته، دور از نور و رطوبت و در جای خشک و سرد نگهداری شود. در صورتی که ۶ ماه از زمان باز کردن ظرف دارو گذشته باشد ، باید دور ریخته شود.

در صورتی که برای بیمار ، پماد نیتروگلیسرین تجویز شده باشد، توصیه می شود که پماد بر روی پوست نواحی سینه ، شکم ، سطح قدامی ران و ساعد کاملاً پخش شود.

در صورت مصرف ایندرال ، قبل از مصرف نبض خود را کنترل کنید ، در صورتی که کمتر از ۶۰ تا در دقیقه بود ، دارو مصرف نشود و با پزشک مشورت شود. این داروها عوارضی مثل خشکی دهان ، تهوع ، گرفتگی عضلات شکم ، نفخ و یبوست را به دنبال دارند. باید از قطع خودسرانه دارو به طور ناگهانی اجتناب شود. از بلند شدن ناگهانی از بستر خودداری شود.

در صورت مصرف آدالات (نیفیدپین) و وراپامیل

توصیه می شود که با شکم خالی مصرف نشوند ، میزان دارو بدون مشورت با پزشک کم و زیاد نگردد. از قطع خودسرانه و ناگهانی دارو اجتناب شود. تهوع ، یبوست ، ادم ، خونریزی و بزرگ شدن تدریجی لثه از عوارض دارو