

مراقبت‌ها آنژین صدری

- حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید.
- فعالیت خود را در زمان ابتلا به این بیماری طوری تنظیم کنید که درد بروز نکند و مابین فعالیت‌ها استراحت کنید.
- توجه داشته باشید که انجام ورزش به صورت متعادل و منظم (با نظر پزشک) می‌تواند به کنترل علائم کمک کند و اینطور نباشد که آنژین صدری را بهانه کنید و اصلاً ورزش نکنید.
- از ورزش‌های سنگین و ناگهانی بپرهیزید.
- تا حد امکان به جای پله از آسانسور استفاده کنید.
- از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار سرد یا گرم خودداری کنید.
- هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- از مصرف خودسرانه داروهایی مانند داروهای لاغری و قطره‌های ضد احتقاق بینی خودداری کنید زیرا می‌تواند موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون شود.
- داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه قطع نکنید.
- قبل از مصرف داروها فشار خون و ضربان قلب خود را کنترل نمایید.
- همواره قرص زیر زبانی همراه داشته باشید.
- وزن خود را کنترل کنید و در صورت اضافه وزن، وزن خود را کم کنید.

در مورد قرص زیر زبانی:

بیمار باید در هنگام درد قفسه سینه بنشیند و قرص زیر زبانی را در زیر زبان قرار دهد. وضعیت ایستاده باعث کاهش فشار خون می‌شود.

قرص باید به طور طبیعی حل شود و بلعیده نشود تا دارو به طور کامل حل شود. بیماری که دهانش خشک است قبل از مصرف قرص کمی آب بنوشد یا دهان خود را خیس کند و قبل از حل شدن قرص زبان خود را حرکت ندهد.

در صورتی که پس از مصرف یک قرص درد کاهش نیافت می‌توان به فاصله هر ۵ تا ۱۰ دقیقه تا ۳ قرص استفاده کرد و در صورت عدم بهبودی فوراً به نزدیک‌ترین اورژانس مراجعه نماید.

قرص‌های زیر زبانی را می‌توان جهت پیشگیری از دردهای آنژیینی ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از انجام فعالیت‌های سنگین بدنی مثل فعالیت جنسی یا بالا رفتن از پله استفاده کرد. اثر دارو به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

عوارض این قرص شامل: گر گرفتگی، سر درد، کاهش فشار خون، تپش قلب، احساس پری سر.

قرص‌های نیتروگلیسرین در اثر گرما، رطوبت، هوا، نور و با گذشت زمان اثر دارویی خود را از دست می‌دهند، بنابراین هر شش ماه یک بار باید این قرص‌ها را تجدید کرد و این دارو باید در ظرف در بسته و تیره رنگ نگهداری شوند.

در چه مواردی باید به پزشک مراجعه کرد:

- * دردها تعدادش بیش از حد معمول شود.
- * بدون فعالیت هم بروز کند.
- * با داروی زیر زبانی بر طرف نشود.
- * بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.

نکات قابل توجه در رژیم غذایی:

- * رژیم غذایی (کم کالری، کم چرب و با فیبر زیاد) مصرف کنید.
- * هرگز پر خوری نکنید، می‌توانید حجم غذای کمتری را در وعده‌های بیشتر دریافت کنید و میان وعده‌های بیشتری را بین وعده‌های اصلی بگنجانید.
- * از نوشیدن چای پر رنگ و نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید.
- * غذاهای نفاخ مصرف نکنید، بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.
- * رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه‌ها مانند شوید، هویج، سیب و ...) را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید، چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی‌های روده ای می‌شود. ضمناً سطح چربی‌های مضر خون را کم کرده و از شدت حملات آنژین می‌کاهد.

تمامی عواملی را که احتمال می‌دهید رو به رو شدن با آن‌ها در شما موجب شروع درد می‌شود.

شناسایی کرده و از مواجهه با آن‌ها بپرهیزید.

از جمله:

- ۱- استرس نداشته باشید، در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه‌ریزی داشته باشید.
- ۲- اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و ... دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

در افراد دیابتی ممکن است به دلیل دیگری گیرنده‌های عصبی احساس درد کاهش یابد. ضمناً در سالمندان نیز اکثراً حمله آنژین صدری بدون درد و همراه با ضعف و بی حالی است.

اگر شما مبتلا به یکی از بیماری‌های قلبی - عروقی مانند آنژین صدری هستید حتماً تحت نظر پزشک متخصص باشید تا پزشک بعد از انجام آزمایشات و اقدامات لازم مانند نوار قلب اکو، تست ورزش و ... درمان مناسب را برایتان در نظر بگیرد.

به یاد داشته باشید که داروی شما مخصوص خود شماست. هرگز آن‌ها را به دوستان و آشنایانی که بیماری مشابهی دارند توصیه نکنید. به طور منظم به پزشک مراجعه کنید.

هیچ وقت دارویتان را خودسرانه قطع یا کم و زیاد نکنید.

درد قلبی سینه یا آنژین صدری

دردی است که در جلو و عمق قفسه سینه و پشت استخوان جناغ احساس می‌شود و نمی‌توان برای نشان دادن محل آن دست روی نقطه خاصی گذاشت.

شروع درد همراه با فعالیت شدید بدنی (نظیر بالا و پایین رفتن از پله‌ها، بلند کردن اجسام سنگین و پارو کردن) تماس با سرما، خوردن غذای سنگین، استرس، اضطراب و عصبانیت و ... است.

درد به صورت له کننده، فشارنده، سوزاننده بوده و برنده و تیز نیست. از نظر اغلب افراد شدت آن به حدی است که قبلاً مانند آن را تجربه نکرده‌اند. غالباً درد فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن، فک، شانه‌ها، بازوها (بخصوص دست چپ) تیر می‌کشد. ولی با استراحت و یا با مصرف قرص زیر زبانی بهبود می‌یابد. مدت زمان درد نهایتاً سه تا پنج دقیقه است.

علاوه بر درد ممکن است علائمی مانند سختی در نفس کشیدن و کوتاهی نفس، رنگ پریدگی، عرق سرد، گیجی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اضطراب، سوء هاضمه و حتی احساس خفگی شدید نیز وجود داشته باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

بیمارستان امام خمینی (ره) پارس آباد

درد قلبی سینه یا آنژین صدری



تهیه کننده:

ممیرا ساده دل - (رقیه مسین نیا) (کارشناسی پرستاری)
بازبینی: فروردین ۱۴۰۱/ واحد آموزش سلامت
با تایید: دکتر صادق جعفرپور متخصص طب اورژانس