

## راهنمای خود مراقبتی آنژین صدری

**آنژین صدری چیست؟** احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. عضله قلب مانند سایر نقاط بدن برای سالم ماندن و فعالیت بهتر و دریافت غذا نیاز به خون رسانی و اکسیژن دارد که این عمل توسط رگهای موجود در قلب به نام شریانهای کرونری انجام می شود به هر علتی که شریانهای قلبی (کرونری) 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.

## علت آنژین صدری چیست؟

- تنگ شدن شریانهای قلبی (کرونری) در اثر رسوب چربی و سایر مواد در دیواره آنها (تصلب شرایین)
- نامنظم بودن ضربان قلب و آریتمی های قلبی
- کم خونی
- بیماری شریانهای کرونری، فشردگی (تنگ شدن) = انقباض و یا اسپاسم شریانهای کرونری که به نوبه خود باعث کاهش خونرسانی به قلب می شود

## عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به آنژین صدری چیست؟

- فشارخون بالا
- چربی خون بالا (کلسترول بالا)
- مرض قند (دیابت)
- نداشتن تحرک و ورزش منظم
- مصرف سیگار
- چاقی
- خوردن زیاده از حد نمک و چربی
- مردان بالای 60 سال
- یائسگی در زنان
- وعده های سنگین غذا ( انحراف خون به سمت معده و نرسیدن خون کافی به قلب )
- قرار گرفتن در معرض سرما تنگ شدن عروق کرونری شده
- استرس ، اضطراب و عصبانیت و هر گونه فعالیت هیجانی
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی
- انجام فعالیت و ورزش سنگین

## علائم و نشانه ای آنژین صدری چیست؟

- درد در قفسه سینه به صورت له کننده، فشار دهنده است از نظر اغلب افراد شدت آن به حدی است که قبالاً مانند آن را تجربه نکرده اند .
- غالباً درد فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن، فک و شانه ها، بازوها، مچ دست، انگشتان چهارم و پنجم دست (بخصوص دست چپ) تیر می کشد ولی با استراحت و یا با مصرف قرص زیر زبانی بهبود می یابد
- مدت زمان درد نهایتاً سه تا پنج دقیقه می باشد
- علاوه بر درد ممکن است علائمی مانند سختی در نفس کشیدن، کوتاه شدن نفس، رنگ پریدگی، عرق سرد، گیجی، طپش قلب، تهوع و استفراغ؛ اضطراب، سوء هاضمه، احساس خفگی شدید نیز وجود داشته باشد.
- در افراد دیابتی: ممکن است به دلیل درگیری گیرنده های عصبی احساس درد کاهش یابد
- در افراد سالمند آنژین صدری با علامت تنگی نفس وجود دارد .گاهی حمله های آنژین صدری در سالمندان بدون درد و همراه با ضعف و بی حالی بروز می کند

آنژن صدری چگونه تشخیص داده میشود؟

با توجه و علائم و نشانه های مشاهده شده و انجام آزمایشات خون و نوار قلب و تست ورزش و انجام آنژیوگرافی قلبی تشخیص داده می شود.

### راههای پیشگیری از آنژین صدری

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید .
- در صورت بالا بودن فشار خون آن را درمان کنید .
- از رژیم کم نمک و کم چرب استفاده کنید
- دست کم 30 دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته 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
- اگر مبتلا به مرض قند (دیابت) هستید قند خون را کنترل کنید
- از عوامل فیزیکی و عاطفی استرس زا دوری کنید .
- علائم هشدار دهنده حمله قلبی را بیاموزیم

### عوارضی در صورت عدم توجه به درد قلبی برایم پیش می آید چیست؟

- سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد)
- نامنظمی ضربان قلب (آریتمی)

- اختلال کار قلب (نارسایی قلب )
- مرگ ناگهانی

### مراقبت در مددجوی مبتلا به آنژین صدری

- حتماً 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 مثال به جای پله از آسانسور استفاده نمایید .
- ما بین فعالیت های خود دوره های استراحت بگنجانید .
- از ورزش کردن بعد از وعده غذا، در هنگام آشفته‌گی و اضطراب و روزهای مه آلود بسیار گرم و به خصوص در هوای سرد خودداری کنید.

### حتماً در زمستان نکات ذیل را رعایت نمایید

- با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید
- از لباس گرم استفاده کنید
- در مقابل باد حرکت نکنید
- در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید
- هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نداشته باشید .

### 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 داروهایی 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 هنگام 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 6 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
- وزنتان را بطور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید

### نکات قابل توجه در مورد رژیم غذایی

- 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 و میان وعده ها را بین وعده های اصلی بگنجانید
- غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا 2 ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید .
- از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنی
- 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 بیوست 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 .
- تمام عواملی را که احتمال می دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد می شود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها بپرهیزد.
- • استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید .
- اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید .
- در مواقع تنش زا به نزدیکترین مرکز درمانی (مشاور، پزشک، پرستار) مراجعه کنید

### در چه مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؟

- دردها، تعدادش بیش از حد معمول شود
- بدون فعالیت هم بروز کند
- با استراحت تسکین نیابد
- با داروی زیرزبانی برطرف نشود بیش از 5 دقیقه طول بکشد