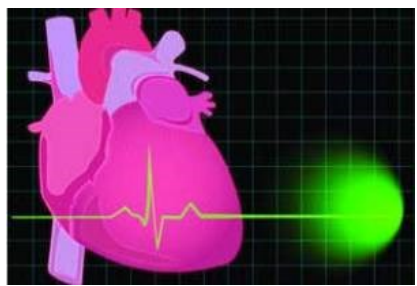


آنژین صدری

کد رسانه : Plt-Shafa-111-001



تیم و تنظیم: واحد آموزش بگمانی و ارتقاء سلامت



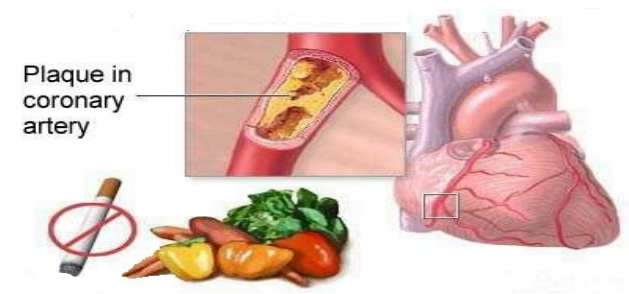
نکاتی در مورد قرص نیتروگلیسرین:

- پس از مصرف قرص در حالت نشسته قرار بگیرید تا از افت ناگهانی فشارخون جلوگیری شود.
- (نیتروگلیسرین) رگ های خونی را منبسط می کند تا خون اکسیژن دار بیشتری بتواند به عضله قلب برسد. وقتی عضله قلب، خون و اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کرد، اختلال به وجود آمده در کارش برطرف می شود.
- عوارض جانبی آن شامل: سردرد، افت فشار خون، افزایش ضربان قلب، برافروختگی میباشد.
- قرص را در محلی به دور از رطوبت و نور خورشید و در ظرفی جداگانه نگهدارید.
- برای رفع سردرد از قرص استامینوفن استفاده کنید.
- نیتروگلیسرین را پیش از اتمام و هر ۶ ماه بصورت تازه تهیه کنید و آنرا همیشه به همراه داشته باشید.
- *زمانی که درد قلبی شدید بوده و با تعریق یا تهوع همراه است بهتر است از فعالیت اجتناب نموده و با مرکز فوریت های پزشکی یا همان اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و کمک بخواهید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم؟

از مصرف چربی های اشباع شده مانند گوشت قرمز، لبنیات پرچربی، کافئین و الکل پرهیز کنید و از سبزیهای تازه، غلات کامل و اسیدهای چرب استفاده کنید.

استفاده از مکمل های غذایی بویژه ۳مگا نیز با تقویت عضله قلب، کاهش کلسترول، تقویت بافت همبند و تسهیل کار سلول های خونی موجب کاهش علائم آنژین می شود.



مشخصات و خط سیر پیدایش آنژین باید کنترل شود. تعداد دفعات و مدت زمان بروز درد مهم است. اگر الگوی درد تغییر کرد باید با پزشک مشورت کنید.

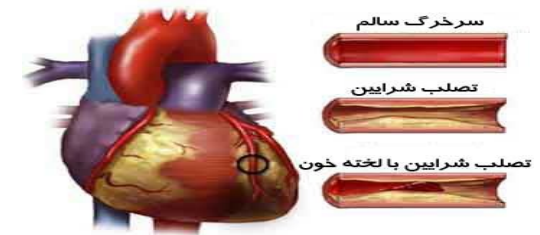
روش های تشخیصی بیماری قلبی:

پزشک با گرفتن شرح حال و معاینه دقیق و نیز با استفاده از روش های تشخیصی پاراکلینیک مانند: تست های خونی، تست ورزش، اکوکاردیوگرافی، آنژیوگرافی و ... وجود بیماری قلبی را بررسی میکند.

هشدار
 در صورتی که درد شدید قفسه سینه همراه با علائمی نظیر تعریق، سرد، تهوع و استفراغ باشد و یا به مدت طولانی (بیشتر از ۳۰ دقیقه) طول بکشد. همچنین اگر درد آنژیینی بصورت متناوب و در حالت استراحت نیز ایجاد می شود، احتمال بروز حمله های قلبی زیاد بوده و توصیه میشود فعالیت را متوقف نموده و فوراً با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و درخواست کمک نمائید.

درد قلبی یا آنژین صدری چیست؟

آنژین صدری یا درد قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد که نشان دهنده ی خونرسانی و اکسیژن رسانی ناکافی به عضلات قلب می باشد و بیشتر به علت انسداد سرخرگهای کرونری (عروق خونرسانی کننده ی قلب) رخ میدهد. همچنین این عروق میتواند به مرور زمان در اثر رسوب چربی ها یا انسداد توسط موادی مانند لخته (پلاک) مسدود شود.



آنژین در چه مواقعی اتفاق می افتد؟

درد قلبی معمولاً زمانی رخ میدهد که عضلات قلبی به دلایل مختلفی به خون بیشتری نیاز دارند، این پدیده معمولاً درحین ورزش یا کمی پس از ورزش، فعالیت بدنی، حادثه ای هیجان انگیز به ویژه فشار روانی، بعد از خوردن غذای سنگین یا قرار گرفتن در معرض هوای سرد، روی می دهد. (البته آنژین ممکن است در حالت استراحت نیز رخ دهد).

درد در موقع فعالیت بدنی به سراغ بیمار می آید و با نشستن و یا دراز کشیدن و استراحت کردن برطرف می گردد.

درد آنژینی معمولاً کمتر از ۵-۳ دقیقه طول می کشد و فقط در موارد نادر بیشتر از ۳۰-۲۰ دقیقه باقی می ماند.

نشانه های درد آنژین صدری چیست؟



نشانه های آنژین متفاوت است و درجه احساس ناراحتی از ملایم تا شدید تغییر می کند. احساس ناراحتی در هر یک از نواحی زیر و یا ترکیبی از آن ها ممکن است ایجاد گردد:

- احساس درد در میانه قفسه سینه یا تمام قسمت بالایی آن یا زیر و پشت جناغ سینه.
- همراه شدن با حالت سنگینی، فشار و گرفتگی در قفسه سینه.
- ممکن است درد تدریجاً افزایش یافته، به حداکثر رسیده و آهسته آهسته کاهش می یابد.
- درد بین دو تیغه شانه، تنفس های کوتاه، تعریق فراوان.
- امکان دارد درد به بازوی چپ و فک یا قسمت داخلی دست راست از زیر بغل تا زیر آرنج، داخل دست چپ تا مچ برسد.
- احساس درد در قسمت مرکزی و پایین گردن، دو طرف گردن و فک از یک گوش به گوش دیگر.

- درد بالای شکم؛ وقتی آنژین در این ناحیه روی می دهد، غالباً با سوء هاضمه (ناراحتی معده) اشتباه گرفته می شود.
- درد معمولاً خیلی شدید نیست، ولی ناراحت کننده و مولد اضطراب است.
- زمان درد از ۲ تا ۵ دقیقه بیشتر نیست.
- استراحت و نیترو گلیسیرین زیر زبانی آن را ساکت می کند.
- اثر نیترو گلیسیرین حدوداً سه دقیقه بعد ظاهر می شود.

عوامل شروع کننده آنژین صدری:

فعالیت جسمی شدید، صرف غذای سنگین، قرار گرفتن در معرض هوای سرد و فشارهای روحی و روانی از عوامل آغاز کننده این بیماری هستند.

هنگام بروز درد قلبی چه باید کرد؟

• توقف فعالیت و استراحت کامل: تا زمان برطرف شدن درد به استراحت خود ادامه دهید و از استرس و فعالیت سنگین و هوای سرد دوری کنید.

• قرص زیرزبانی (نیتروگلیسیرین): اگر درد تسکین نیافت میتوانید یک عدد قرص زیرزبانی (نیتروگلیسیرین) یا اسپری آنرا را زیر زبان بزنید، همچنین این قرص را میتوانید با فاصله ی ۵ دقیقه (تا ۳ مرتبه) مجدداً استفاده کنید.



در صورت عدم تسکین درد پس از مصرف ۲ قرص به اورژانس مراجعه نمایید.

دردهایی که با درد قلبی اشتباه گرفته می شوند:

- دردهایی با منشأ عضلانی و استخوانی.
- دردهایی با منشأ گوارشی (مری، معده، اثنی عشر).
- دردهایی با منشأ پرده دور ریه (پلور).
- دردهایی با منشأ پرده دور قلب (پریکارد).