تعریف

آنژین قلبی درد یا ناراحتی قفسه سینه است که در آن قلب، اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند، که با حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه‌ی سینه مشخص می‌شود.

عواملی که باعث درد آنژینی می‌شود :

- فعالیت فیزیکی
- تماس با سرما
- خوردن غذاهای سنگین
- استرس یا هر حالت هیجانی

علائم

- درد خفیف تا شدید در عمق قفسه‌ی سینه و پشت جناغ که به گردن، فک، شانه‌ها و بازوی چپ انتشار یابد.
- احساس ضعف و بی‌حسی در بازوها و مچ دست‌ها
- تنگی نفس
- رنگ پریدگی
- گیجی ، احساس سبکی سر
- تهوع و استفراغ
- اضطراب

از خصوصیات مهم درد آنژینی این است که با استراحت و نیتروگلیسیرین برطرف می‌شود.

تشخیص

- علائم بالینی
- نوار قلب
- تست ورزش
- اکو
- آنژیوگرافی قلب
- اسکن هسته‌ای

درمان

- تغییر عوامل خطر و سبک زندگی
- درمان دارویی
- تجویز اکسیژن
- آنژیوپلاستی و قرار دادن فنر
- جراحی

مراقبت در منزل

- ورزش و فعالیت منظم داشته باشید زیرا سبب کاهش فشار خون، کاهش قند خون، کاهش وزن، افزایش عملکرد قلب و ریه، کنترل استرس می‌شود.
- قبل و در حین انجام فعالیت، نبض کنترل شود، در صورتی که تعداد ضربان قلب در حالت فعالیت نسبت به زمان استراحت 20 عدد بیشتر بود فعالیت متوقف شود.
- همیشه قرص نیتروگلیسیرین به همراه داشته باشید .
- در سطح صاف و هموار ورزش نمایید.
- حداقل سه بار در هفته پیاده روی نمایید.
- از انجام فعالیت 1 تا 2 ساعت پس از غذا خوردن اجتناب نمایید .
- در فصل تابستان در صورت اینکه دمای هوا بالای 29 درجه سانتی گراد و در فصل زمستان کمتر از 4 درجه است، از پیاده روی خودداری نمایید.
- اگر دیابتی هستید، در زمان فعالیت لقمه‌های کوچک همراه داشته باشید.
- از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و یا بعد از ورزش خودداری نمایید.
- در هنگام درد قفسه‌ی سینه فعالیت خود را فورا متوقف کنید، بنشینید یا در بستر استراحت نمایید و سر را بالاتر از تنه قرار داده و تنفس آرام و عمیق انجام دهید و داروی نیتروگلیسیرین را مصرف نمایید. هر 5 دقیقه یک قرص استفاده نمایید و اگر پس از 3 قرص درد برطرف نشد با اورژانس تماس بگیرید.
- از بلند کردن، کشیدن اجسام، زور زدن، ورزش‌های سنگین، تماس با هوای سرد، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری کنید.
- از انجام فعالیت جنسی پس از مصرف غذای سنگین اجتناب شود.
- رژیم غذایی کم چرب، با فیبر فراوان و کم کالری باشد.
- مصرف گوشت قرمز ، گوشتهای آماده ، سوسیس، کالباس ، غذاهای سرخ شده ، شیرینی ، شکلات را محدود کنید.

- نمک را محدود نمایید، برای طعم‌دار کردن غذا از آبلیمو ، سرکه و سبزیجات معطر استفاده کنید.
- غذاهای سبک در وعده‌های زیاد و کم حجم استفاده شود . غذا را به آرامی بخورید ، از پرخوری پرهیز نمایید و قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن بردارید.
- روغن ماهی ، روغن زیتون ، روغن ذرت و کنجد که هم ارزش غذایی بالایی دارند و هم به کاهش کلسترول کمک می‌کنند ، مصرف نمایید.
- از مصرف قرص‌های رژیمی جهت کاهش وزن خودداری شود.

قرص نیتروگلیسیرین

- قرص نیتروگلیسیرین را همیشه به همراه داشته باشید. زمان استفاده از قرص لازم است آن را زیر زبان نگه دارید و تا زمان حل نشدن قرص آن را قورت ندهید.
- از آنجایی‌که یکی از عوارض مصرف این قرص افت فشارخون می باشد . تا 20 دقیقه پس از مصرف قرص استراحت نمایید.
- از دیگر عوارض قرص سردرد ، گرگرفتگی ، گیجی و خشکی دهان است .
- از استحمام با آب داغ پس از مصرف قرص خودداری نمایید.
- پس از مصرف قرص احساس خارش ، سوزش در زیر زبان طبیعی است.

- دارو را در ظرف های سربسته ، دور از نور و رطوبت و در جای خشک و خنک نگه دارید.
- در صورتیکه 6 ماه از باز کردن ظرف دارو گذشته باشد باید دور ریخته شود.

سایر نکات آموزشی

- از استرس، سر و صدا و شلوغی، رانندگی طولانی مدت اجتناب شود.
- از رفتن به ارتفاعات، پرخوری، قرارگرفتن در محیط خیلی گرم یا خیلی سرد ، مصرف الکل و سیگار خودداری شود.
- سطح قند خون و فشار خون در حالت طبیعی نگه داری شود.
- داروها طبق دستور استفاده شود .
- ویزیت های منظم و به موقع توسط پزشک انجام شود.



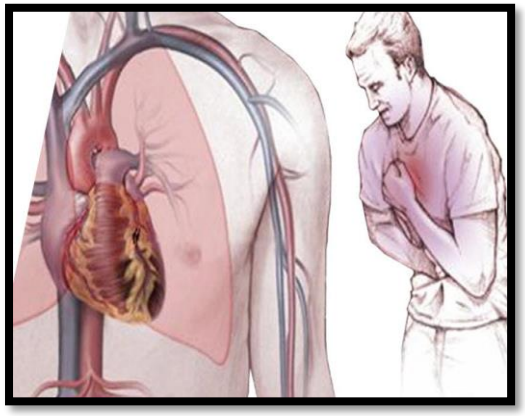
در صورت داشتن سوال در منزل، ۸ تا ۱۴ یا شماره تلفن ۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آنژین قلبی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان 1405