تعریف

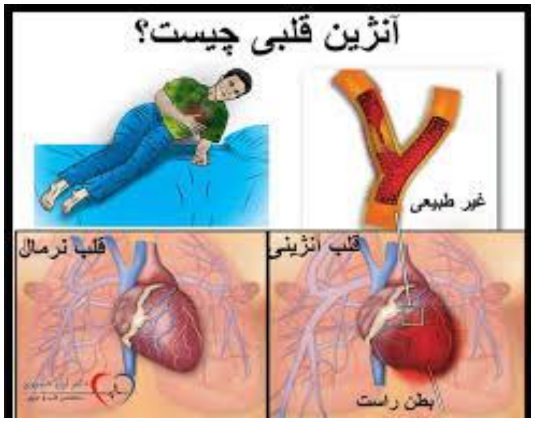
آنژین قلبی درد یا ناراحتی قفسه سینه است که در آن قلب، اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند و با حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه‌ی سینه مشخص می‌شود.

عوامل خطر ایجاد آنژین قلبی

- مصرف سیگار
- دیابت
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی در خانواده
- فشارخون بالا
- چربی خون بالا
- سن بالا

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 یا نواحی فوقانی تنه که می تواند به گردن، فک، شانه‌ها و بازوی چپ و راست انتشار یابد.
- احساس ضعف و بی‌حسی در بازوها و مچ دست‌ها
- تنگی نفس
- تعریق سرد
- رنگ پریدگی
- گیجی ، احساس سبکی سر
- تهوع و استفراغ
- اضطراب

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

*****درد یا آنژین قلبی در ۳ گروه ممکن است به صورت احساس ضعف و بی حالی خود را نشان دهد: افراد مسن، خانم ها و افراد دیابتی*****

تشخیص

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

درمان

- تغییر عوامل خطر و سبک زندگی
- درمان دارویی
- آنژیوپلاستی و قرار دادن استنت
- 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. (شروع ورزش سنگین در سن بالای ۴۰ سالگی توصیه نمی شود و فقط ورزش با شدت کم و متوسط داشته باشید.)
- همیشه قرص نیتروگلیسیرین به همراه داشته باشید.
- حداقل سه بار در هفته پیاده روی نمایید.
- از انجام فعالیت ۱ تا ۲ ساعت پس از غذا خوردن اجتناب نمایید.
- اگر مبتلا به دیابت 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 زیرزبانی را مصرف نمایید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده نمایید و اگر پس از ۳ 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.
- رژیم غذایی کم چرب، با فیبر فراوان و کم کالری باشد.
- مصرف گوشت قرمز، گوشت های آماده، سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ شده، شیرینی و 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 ۲۰ 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 صورتی که ۶ ماه از باز کردن ظرف دارو گذشته باشد باید دور ریخته شود.

سایر نکات آموزشی

- از استرس، سر و صدا و شلوغی و 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.
- اگر درد قفسه سینه که مدت ها داشتید، طی روزهای اخیر فرکانس یا شدت آن تغییر کرد یا تنگی نفس نیز به آن اضافه شد، بلافاصله به بیمارستان مراجعه نمایید.



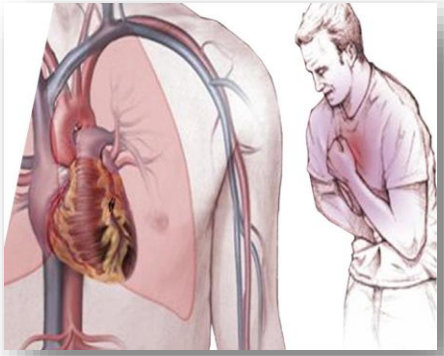
در صورت داشتن سوال در منزل، از ساعت ۱۴-۸ با شماره تلفن همراه پرستار پیگیر ۰۹۹۶۰۶۹۶۸۵۲ تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

بیمارستان رحیمیان

آنژین قلبی



واحد آموزش به بیمار و ارتقای سلامت

تحت نظارت: سرکار خانم دکتر عبدالکریمی

خرداد ماه سال ۱۴۰۵