

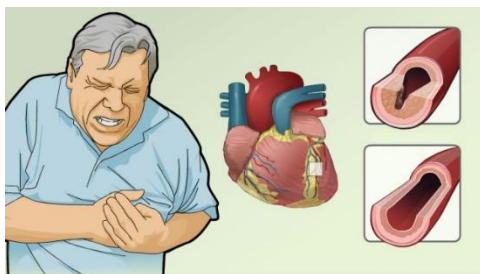
6- مصرف سیگار و تنباکو را قطع کرده و از حضور در مکان هایی که سیگار می کشند خودداری کنید .

7- از مصرف الکل اجتناب کنید .

8- سطح فشارخون را با انجام توصیه های پزشک به حد طبیعی برسانید .

9- از مصرف داروهای فاقد نیاز به نسخه دارویی (مثل قرص های رژیم لاغری، قطره ضد احتقان بینی) بدون مشورت پزشک خودداری کنید .

10- جهت کاهش استرس از روش های مدیتیشن تن آرامی استفاده کنید .



در مورد نیتروگلسیرین زیر زبانی نکات زیر را به خاطر داشته باشید :

1. زبانی زیر قرص از استفاده از قبل نیتروگلسیرین مطمئن شوید دهان و زبان شما مرطوب است . قرص را زیر

*توجه: در بیماران مبتال به دیابت ممکن است درد آنژین نداشته باشند و ممکن است علائم فقط به صورت سوء هاضمه خود را نشان دهد.

تدابیر طبی :

اهداف مراقبت و درمان طبی شامل کاهش نیاز ماهیچه قلب به اکسیژن و افزایش اکسیژن رسانی به قلب می باشد. برای رسیدن به این اهداف می توان از درمان دارویی روش های عروق سازی مجدد مانند آنژیوپلاستی و عمل جراحی قلب باز (CABG) استفاده کرد .

با تغییر روش زندگی و رعایت نکات زیر می توان احتمال بروز درد آنژین را کم کنید .

1- داروهای تان را سر وقت و طبق تجویز پزشک استفاده کنید و از قطع ناگهانی داروها بدون نظر پزشک جدا خودداری کنید .

2- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی حاوی فیبر زیاد و در صورت لزوم کم کالری باشد. ترجیحا گوشت سفید (مرغ و ماهی) را جایگزین گوشت قرمز کنید .

3- حداقل 3 روز در هفته 30 دقیقه پیاده روی کنید .

4- فعالیت ها را با تنظیم دوره های استراحت به خود متفاوت انجام دهید به طوری که باعث ناراحتی قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود .

5- از ورزش، پیاده روی در هوای خیلی سرد و خیلی گرم خودداری کنید .

آنژین صدری چیست؟

آنژین صدری یک سندرم بالینی است که با حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه سینه مشخص می شود، علت آن جریان خون ناکافی عروق کرونر (عروقی که به ماهیچه قلب خونرسانی می کند) می باشد . آنژین صدری در نتیجه تجمع پلاک و چربی در دیواره عروق کرونر و تنگی دیواره عروق ایجاد می شود . این تجمع پلاک و چربی در دیواره عروق را آترواسکلروز می نامند .

انواع آنژین صدری

1- آنژین پایدار : درد قابل پیش بینی دقیقی که با فعالیت آغاز و با استراحت بر طرف می گردد.

2- آنژین ناپایدار : در این حالت علائم هنگام استراحت هم ظاهر شده و شدیدتر و طولانی تر از حملات قبلی هستند.

علائم بالینی

1- درد قفسه سینه که از یک احساس فشار در قفسه سینه تا درد شدید متفاوت است که معمولا به گردن ، فک ، شانه ها کشیده می شود .

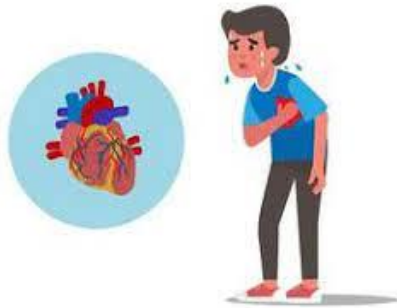
2- تنگی نفس

3- رنگ پریدگی ، تعریق ، سیاهی رفتن چشم

4- تهوع و استفراغ



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی



آنژین صدری

واحد آموزش سلامت و بازتوانی قلب

1402



* توجه *

* توجه *

اگر درد آنژیینی پس از استفاده از 3 قرص زیر زبانی نیتروگلسیرین به فاصله 5 دقیقه ای آرام نشدید، سریعا به پزشک مراجعه نمایید .

تهیه کننده: محمدرضا کلبادی نژاد (کارشناسی ارشد پرستاری)

پزشک نایب کننده: دکتر

تلفن: 01734353502-داخلی 5308

وب سایت:

kordkuyheartcenter.goums.ac.ir

کد و شماره سند: 27

زبان خود قرار داده و بزاق خود را فرو نبرید. تا وقتی که قرص کاملا حل شود. اگر درد شدید است می توانید قرص را بین دندان ها له کنید و آن را زیر زبان نگه دارید تا سریعتر جذب شود .

2. مصرف از بعد مصرف نیتروگلسیرین حتما بنشینید تا از کاهش فشار خون ناگهانی و غش جلوگیری کند.

3. عوارض نیتروگلسیرین شامل برافروختگی، کاهش فشارخون و سردرد می باشد. جهت بهتر شدن سردرد می توان از استامینوفن استفاده کنید .

4. در تمام اوقات داروها را به همراه داشته باشید . دارو را دور از نور و رطوبت و گرما نگه داری کنید .

5. قبل از هر فعالیتی از داروی نیتروگلسیرین زیر زبانی که موجب کنترل درد آنژیینی می شود استفاده کنید مانند بالا رفتن از پله فعالیت جنسی زیرا نیتروگلسیرین تحمل فرد را نسبت به ورزش و استرس زیاد بالا می برد.