



Bohlool Hospital

## درد قلبی (آنژین)

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam/doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

### توجه:

- ◀ هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید، بنشینید و استراحت کنید.
- ◀ سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید،
- ◀ اگر پس از سه بار مصرف قرص زیرزبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد به اورژانس مراجعه کنید.



### علائم هشدار بیماری:

- ◀ در صورتی که هر یک از حالات زیر رخ داد، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید:
- ◀ درد قفسه سینه
- ◀ تنگی نفس
- ◀ از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن
- ◀ احساس بی نظمی در ضربان قلب یا تند شدن ضربان قلب

منبع: <https://www.mayoclinic.org>

برونر سودارث

شماره تماس: ۰۵۱۷۵۲۳۶۸۳۴

داخلی ۱۱۸۸-۱۱۶۶

آدرس وبسایت: [Www.bohlool.gmu.ac.ir](http://Www.bohlool.gmu.ac.ir)



جهت دریافت فایل، بارکد را با  
تلفن همراه خود اسکن نمایید.

- ◀ درمقابل باد حرکت نکنید و درهوای سرد آهسته‌تر راه بروید و در زمستان لباس گرمتری بپوشید.
- ◀ در صورت مصرف قرص زیر زبانی، آن را همیشه همراه خود داشته باشید.
- ◀ همیشه قرص تازه مصرف کنید زیرا این قرص در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می دهد.
- ◀ قرص را درشیشه تیره یا درب بسته و جای سرد و خشک نگهداری کنید.
- ◀ ظرف قرص خیلی نزدیک بدن نباشد، زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
- ◀ اگر قرص تازه باشد هنگام مصرف احساس سوزش زیر زبان می کنید. در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه دارید و قبل از حل شدن قرص، بزاق دهان را نبلعید.
- ◀ به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان خارج کنید.
- ◀ برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب کنید.
- ◀ قبل از انجام هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیرزبانی مصرف کنید.
- ◀ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.



## آئزین قلبی چیست؟

آئزین یا درد قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می‌باشد و زمانی رخ می‌دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند. با گذشت زمان سرخرگ‌های کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی، و سایر مواد دچار انسداد شوند.

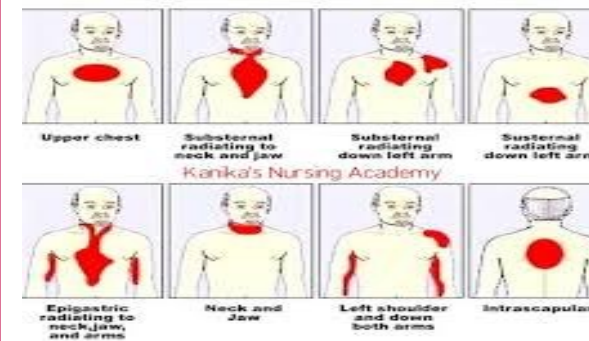
اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی‌تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید.

## چه زمانی ممکن است دچار آئزین قلبی شوید؟

- ◀ بالا رفتن از پله‌ها
- ◀ احساس ناراحتی یا عصبانیت
- ◀ کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم
- ◀ غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی
- ◀ رابطه جنسی
- ◀ ورزش

## آئزین قلبی به چه شکلی احساس میشود:

- آئزین قلبی اغلب برای چند دقیقه به طول می‌انجامد.
- ◀ احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
  - ◀ احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
  - ◀ احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
  - ◀ ناراحتی و دردی که به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد
  - ◀ احساس بی‌حسی و سوزش در شانه‌ها، بازوها یا مچ دست.
  - ◀ احساس ناراحتی معده



## تشخیص:

با بررسی تظاهرات بالینی درد، شرح حال بیمار، گرفتن نوار قلب آزمایشات خونی، تست ورزش، اسکن قلب و آنژیوگرافی عروق قلب می‌باشد.

## درمان:

اهداف درمانی شامل بهبودی از حمله حاد و جلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروز سکت قلبی میباشد.

درمان معمولاً به دو صورت طبی و جراحی انجام می‌شود.

درمان طبی شامل مصرف دارویی و کنترل عوامل خطر افرین است و درمان جراحی شامل گذاشتن استنت و پیوند عروق قلب می‌باشد.

## نکات آموزشی

بیمار باید عوامل ایجاد کننده درد را بشناسد مانند:

پرخوری، عصبانیت، فعالیت بدنی و آن‌ها را تعدیل نماید.

## ۱- فعالیت (تحرک)

◀ تحرک و ورزش باعث کاهش فشار خون، تنظیم قندخون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش استرس می‌شود.

◀ فعالیت‌ها را به تدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود

◀ برای انجام کارها عجله نکنید و بین فعالیت‌ها استراحت داشته باشید

◀ می‌توانید ورزش‌هایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید و همه فعالیت‌ها زیر نظر پزشک باشد.

◀ بهتر است به جای بالا رفتن از پله از آسانسور استفاده کنید

◀ دوره‌های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی‌تر باشد.

## ۲- تغذیه:

◀ اگر افزایش وزن دارید وزن خود را کاهش دهید. کمتر غذا بخورید

◀ از مصرف غذاهای چرب، پرنمک، غذاهای آماده (سوسیس و پیتزا) غذاهای نفاخ و پر نمک و مصرف کافئین و قهوه و استعمال دخانیات خودداری کنید.

◀ غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید.

◀ از پرخوری و تندخوری خودداری کنید

◀ قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.

◀ ۲ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

◀ به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید.

◀ مصرف غذاهای پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات و نانهای سبوس دار نه تنها از پیوست جلوگیری می‌کند، بلکه تعداد و شدت حملات آئزین صدری را کاهش می‌دهد.



۳- داروها را حتی اگر علامت بالینی ندارید، مصرف کنید.

۴- از استرس اجتناب کنید.

۵- از تماس با آب و هوای سرد یا خیلی گرم

خودداری کنید، در هوای سرد با شال گردن روی دهان و بینی خود را بپوشانید.