



آنژین صدری



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تامین اجتماعی پاکستان

تعریف

آنژین صدری از نظر بالینی به درد جلوی قلبی گفته می شود که درد به دستها و گردن و پشت جناغ سینه انتشار پیدا می کند. این درد با عرق سرد و حالت تهوع همراه است. نکته مهم در مورد این نوع دردها اینست که در هنگام فعالیت به وجد آمده و بعد از چند لحظه استراحت برطرف می شود و با از سرگرفتن فعالیت مجدد علائم برمی گردد

عوامل شروع کننده درد آنژین صدری

راه رفتن و بالا رفتن از پله ها

اضطراب

تماس با هوای سرد (حرکت در جهت مخالف باد)

خوردن غذاهای سنگین و زیاد

فعالیت جنسی

علائم بالینی

درد دارای شدت خفیف تا متوسط میباشد مدت درد کمتر از ۵ دقیقه می باشد درد آنژین با تجویز نیتروگلیسرین ،استراحت، اکسیژن و در مواردی با تنفس عمیق تخفیف می یابد.



سایر علائم همراه با درد شامل

تنگی نفس

رنگ پریدگی

تعریق

طپش قلب

غش

سرگیجه

لازم به ذکر است که افراد سالمند و دیابتی بعلت تغییر درگیرنده های عصبی درد ایجاد نشده و حالت غش، ضعف و تنگی نفس بیشتر دیده می شود.

درمان

هدف درمان در آنژین صدری شامل بهبود از جمله جلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروز سکته قلبی می باشد درمان به دوشکل دارویی و جراحی انجام می شود.

رژیم درمانی :

-پرهیز از مصرف روغنهای جامد و استفاده از روغن های گیاهی مثل زیتون و کانولا در مقادیر کم .

-استفاده از رژیم کم چربی با حذف کره ، خامه ، کله پاچه ، چربی های اطراف گوشت ، پوست مرغ و ..

-مصرف بیشتر سبزی و سالاد به صورت روزانه

-مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته

-جلوگیری از افزایش کلسترول و فشار خون و قند خون

- استفاده از انواع مغزها مثل گردو و بادام و ... مفید است

-عدم مصرف سیگار و کاهش استرس نیز موثر است



خود مراقبتی در منزل

۱- فعالیتهای روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه، خستگی، تنگی نفس نشود
- اگر درد قفسه سینه در ابتدای صبح شروع می شود زودتر از خواب بیدار میشوید و ریش تراشیدن، حمام کردن و لباس پوشیدن را با سرعت کمتری انجام دهید.
- بین کارو فعالیت به فواصل مناسب استراحت کنید و زمان استراحت طولانی ترو مکرر باشد.
- از انجام فعالیت ها که به تلاش زیادی احتیاج دارند و ورزشهای ناگهانی خودداری کنید .
- بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید.

از نظر تغذیه موارد ذیل را رعایت کنید:

- اگر افزایش وزن دارید وزن خودرا تعدیل کنید کمتر غذا بخورید
از رژیم غذایی پرکالری و غنی از کلسترول پرهیز نمایید
- از پرخوری پرهیز نمایید واز مصرف زیاد کافئین و قهوه خودداری نمایید
- از خوردن غذاها نفاخ پرهیز نمایید وبعداز خوردن غذا مدت کوتاهی استراحت نمایید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید
- از رژیم غذایی پرفیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست جلوگیری می نماید بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را کاهش می دهد
۳- استعمال دخانیات را متوقف کنید همچنین از بودن با افراد سیگاری در یک اتاق پراز دود به منظور کاهش خطر بروز حملات آنژین صدری خودداری نمایید .



۴- از برخورد با وضعیت پراسترس اجتناب کنید از عجله کردن در انجام کار پرهیز کنید
۵- حتی الامکان از قدم زدن در آب و هوای سرد خودداری کنید و نکات زیر را رعایت کنید:
- برای گرم کردن هوا در آب و هوای سرد با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید
- درمقابل باد حرکت نکنید و آهسته تر راه بروید
- از پوشش مناسب جهت گرم کردن استفاده کنید
۶- اگر قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین استفاده می کنید نکات زیر را رعایت کنید:
- در تمام اوقات قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی را همراه خود داشته باشید و افراد و خانواده باید محل نگهداری قرص را بدانند
- همیشه از قرص نیتروگلیسیرین تازه استفاده کنید زیرا این قرص در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست میدهد و قرص را درشیشه تیره رنگ و دور از نور و گرماو حرارت نگه داری کنید زیرا گرمای و نور باعث بی اثر شدن آن می شود
- اگر قرص تازه باشد بعداز قرار گرفتن در زیر زبان ،احساس سوزش در زیر زبان ایجاد می کند
- قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالا رفتن از پله ها فعالیت های جنسی که باعث بروز درد قفسه سینه می شوند از قرص زیر زبانی استفاده کنید
در صورت بروز حمله آنژین به ترتیب زیر اقدام نمایید :
- کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص زیر زبانی را سریعاً استفاده نمایید و تا قطع کامل درد استراحت کنید
- برای تسریع در شروع اثر قرص در موارد درد شدید ، می توانید قرص را زیر دندان خرد کنید در صورت امکان برای جلوگیری از افت فشارخون دراز بکشید
- در موقع درد می توانید تا ۳ قرص به فاصله ۵-۱۰ دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید و بعداز مصرف قرص دوم سریعاً به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نمایید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید
- بسته قرص نیتروگلیسیرین در مرض گرما به دلیل قابل اشتغال بودن قرار نگیرد.