آنژین صدری :

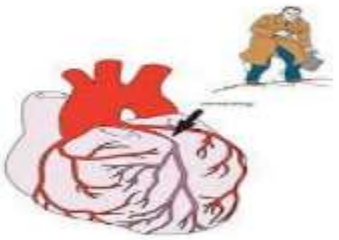
انژین صدری از نظربالینی به دردجلوی قلبی اطلاق میشود(ناشی از خونرسانی ناکافی باقت قلبی)که انتشار درد به دستها(راست وچپ) وگردن وجود دارد ،این درد با عرق سردوحالت تهوع همراه می باشد.نکته مهم در مورد دردهای مذکور این است که درهنگام فعالیت بوجود امده وپس از چندلحظه استراحت برطرف میشوندوبا از سرگرفتن فعالیت مجددا" علایم برمی گردند.

عوامل شروع کننده درد انژین صدری:

فعالیت(راه رفتن وبالارفتن از پله)،اضطراب،تماس با هوای سرد(ودر جهت مخالف باد حرکت کردن)،خوردن غذای زیادوسنگین

تظاهرات بالینی:

مهمترین علامت انژین صدری ،دردقفسه سینه در ناحیه جلوی قلبی و در پشت استخوان جناغ می باشد این درد گاهی به دست چپ و راست،گردن،فک تحتانی و پشت منتشر می شود. درد دارای شدت خفیف تا متوسط میباشد مدت درد کمتر از۵ دقیقه می باشد درد انژین با تجویز نیتروگلیسرین،استراحت،اکسیژن ودر مواردی با تنفس عمیق تخفیف می یابد.



سایر علایم همراه با درد شامل:تنگی نفس،رنگ پریدگی،تعریق،طپش قلب،غش(سنکوپ)،سرگیجه واختلالات هاضمه می باشد.

لازم به ذکر است که در افراد سالمند ودیابتی بعلت تغییر در گیرنده های عصبی حسی،درد ایجاد نشده وحالت غش ،ضعف و تنگی نفس بیشتر دیده می شود. ۱

تشخیص :

تشخیص انژین اغلب با بررسی تظاهرات بالینی دردوشرح حال بیمارداده می شود روشهای تشخیصی دیگر شامل نوارقلب،تست ورزش،اسکن قلب واژیوگراقی عروق قلب میباشد

درمان :اهداف درمانی در انژین صدری شامل بهبودی ازحمله حادوجلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروزسکته قلبی می باشد.درمان معمولا"بدو صورت طبی و جراحی انجام می شود

درمان طبی شامل درمان دارویی وکنترل عوامل خطراقرین می باشد.درمان جراحی شامل گذاشتن استنت وپیوند عروق قلب میباشد.

کنترل عوامل خطر ساز: در یک رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از بیماری قلبی،کمتر از۳۰٪ کالری از چربی،۵۵٪از کربوهیدرات،و۱۵٪از ان از پروتیین می باشد چربیهای غیراشباع دارای خطر کمتری میباشد،لذاسعی شود چربی غیر اشباع(مانند روغنهای گیاهی ومایع)درصد بیشتری را بخود اختصاص دهد.با این اقدام یکی از ریسک فاکتورهای بیماری قلبی(افزایش کلسترول)را تحت کنترل درمی اوریم.کنترل فشارخون ،قند خون،وعدم مصرف سیگاردر درجات بعد باید مورد توجه باشد. ۲



اموزش به بیمار مبتلا به انژین صدری پس از ترخیص از بیمارستان

۱-فعالیتهای روزانه خود را تعدیل نمایید.

- برنامه و میزان فعالیتهای روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه ،تنگی نفس،وخستگی نشود.
- اگر علائم انژین صدری در ابتدای صبح بروز میکند ، صبح زودتر از خواب بیدار شوید ریش تراشیدن،حمام کردن،و لباس پوشیدن راباسرعت کمتری انجام دهید.
- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید ،دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی تر و مکرر باشد.
- از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند وورزشهای ناگهانی خودداری شود.
- بهتر است بجای پله از اسانسور استفاده کنید.

۲-از نظر تغذیه توجه به موارد زیر ضروری است:

- اگر افزایش وزن دارید باید وزن خود را کم کنید کمتر غذا بخورید از رژیم غذایی پرکالری و غنی از کلسترول پرهیز نمایید.
- از پرخوری پرهیز نمایید واز مصرف زیاد کافئین(قهوه)خودداری نمایید.
- از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز نمایییدبعداز صرف غذامدت کوتاهی استراحت نمایییدوتا۲ساعت از فعالیت بدنی خودداری کنید.
- از رژیم غذایی پرفیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست وسایرناراحتیهای روده کوچک جلوگیری میکند بلکه تعداد و شدت حملات انژین صدری را کاهش می دهد ۳

۳-دخانیات

- استعمال دخانیات رامتوقف کنید همچنین از بودن با قردی که سیگار می کشد در یک اتاق پراز دود،به منظور کاهش خطر بروزحملات انژین صدری خودداری کنید

۴-داروها

- داروهای تجویز شده راحتی اگرهیچ علامت بالینی نداشته باشید حتما" مصرف کنید.از مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.

۵-کنترل استرس

- از برخورد با وضعیتهای پراسترس اجتناب کنید.از عجله کردن در انجام کارها خودداری کنید.کارهای خود رابدون استرس وفشار طبق برنامه انجام دهید.



۶- کنترل عوامل محیطی

- حتی الامکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید برای گرم کردن هوا در آب و هوای بسیار سرد،با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید.
- در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید.
- در زمستان لباس گرمتری بپوشید،خصوصا" سالمندان که بعلت کاهش ضخامت چربی زیرپوستی به سرما حساسترند. ۴

- اگر قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین استفاده میکنید موارد زیر را رعایت کنید:
- در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همراه خود داشته باشید واقراد خانواده باید محل نگهداری قرص رابدانند.
- همیشه ازقرص نیتروگلیسرین تازه استفاده کنید زیرااین قرص در عرض۶-۳ماه اثر خودراازدست میدهد.قرص درشیشه تیره رنگ با درب بسته(چون هوا باعث بی اثرشدن ان میشود)ودرجای سردوخشک نگهداری شود.ظرف قرص خیلی نزدیک به بدن نباشد زیرا دمای بدن باعث بی اثرشدن ان می شود.
- اگر قرص تازه باشد بعدازقرارگرفتن در زیر زبان،احساس سوزش در زیر زبان ایجاد میکند.
- قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالارفتن از پله ها و فعالیت جنسی که میتواند سبب درد انژین صدری شودقرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری ازحمله درد انژین صدری استفاده شود.
- در صورت بروزحمله درد انژین به ترتیب زیر اقدام نمایید:
- کلیه فعالیتهای خودرا متوقف نموده و بنشینید قرص نیتروگلیسرین راسریعا" زیر زبان قرار داده وتاقطع کامل درد استراحت کنید.
- برای تسریع در شروع اثر در موارد درد شدید،می توانید قرص را زیر دندان خرد کنید ازبلع بزاق باید خودداری کنید درصورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون اورتوستاتیک دراز بکشید.
- در موقع درد می توانید تا ۳ قرص به فاصله ۱۰-۵ دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید اگردرد کاهش نیافت یا شدید شد ویا انتشار پیدا کرد،باید سریعا"به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید. ۵

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	آنژین صدری
تهیه کننده	شهربانو اشرفی ارشد پرستاری
منابع	مراقبتهای پرستاری ویژه در بخشهایICU،CCU ، دیالیز وبرایش چهارم (تالیف محمدرضاعسکری–محسن سلیمانی)
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
تأیید کننده	دکتر عبدالمهدی قاسم زاده متخصص قلب وعروق