

★ تعریف

آنژین صدری یک بیماری قلبی است که معمولاً به وسیله حملات متناوب درد یا فشار در جلوی قفسه سینه و در زیر استخوان جناغ سینه حس می شود و ممکن است به طرف شانه چپ و یا به سمت داخلی بازوی چپ منتشر شود و علت آن نرسیدن اکسیژن کافی به عضله قلب می باشد.

★ علایم بیماری

- احساس سفتی، فشرده شدن و درد در قفسه سینه
- احساس خفگی، گرفتگی گلو و بروز ناگهانی مشکل تنفسی
- درد قفسه سینه ای مشابه به سوء هاضمه
- درد منتشره به گردن، فک، شانه و بازوی چپ
- سنگینی، بی حسی و سوزن سوزن شدن قفسه سینه، بازو و آرنج



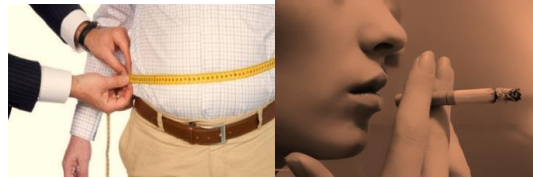
★ مراحل زمینه ساز بیماری قلبی

- مصرف سیگار و الکل
- چاقی و تحرک کم
- دیابت
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا

۱

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

- مصرف بیش از حد نمک و چربی
- سابقه بیماری قلبی در خانواده
- سن بالاتر از ۴۵ سال
- استرس و زندگی پرتنش



★ راه های پیشگیری از درد قفسه سینه

- بعد از ترخیص از بیمارستان فعالیت های روزانه خود را به تدریج آغاز کنید.
- از انجام فعالیت هایی که باعث درد در قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی می شود خودداری کنید و از ورزش هایی که نیازمند فعالیت زیاد است خودداری نمایید.
- فعالیت های روزانه خود را متعادل ساخته و برنامه استراحت کوتاهی به آن اضافه کنید.
- با برقراری تعادل بین فعالیت و استراحت احتمال وقوع درد را کاهش دهید.
- قبل از فعالیت های شدید مانند بالا رفتن از پله که می دانید باعث درد قفسه سینه می شود از قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی جهت پیشگیری استفاده نمایید.
- کشیدن سیگار و مصرف دخانیات را ترک کرده و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- از موقعیت های پرتنش پرهیز کنید.

۲

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

- از تفریحات مناسب برای کاهش فشار عصبی استفاده نمایید.
- داروهای خود را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- مقدار داروهایتان را خودسرانه کم و زیاد نکنید.
- از تماس با آب و هوای سرد پرهیز کنید.
- از مصرف مایعات بسیار سرد خودداری کنید.
- از رفتن یکباره از محل گرم به سرد خودداری کنید.



★ رژیم غذایی مناسب

- از پرخوری پرهیز نمایید و از مصرف کافئین پرهیزید.
- از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از بیوست جلوگیری می نماید بلکه سطح تری گلیسیرید و کلسترول را کاهش می دهد.
- رژیم غذایی کم چرب و کم نمک و تا حد امکان از مواد غذایی آب پز استفاده نمایید.
- با دفعات زیاد ولی حجم کم غذا بخورید.
- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید و به جای آن می توانید از گوشت سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید.

۳



ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم
مرکز آموزشی و درمانی پیمانیه

آثرین صدري پايدار



شناسنامه پمفلت آموزشی 8-NM-004-PH-HP		
واحد آموزش سلامت	تهیه کننده	
مراقبت های پرستاری ویژه - محمدرضا عسکری کتاب جامع فوریت های پرستاری - ملاحظت نیک روان مفرد	منبع	
۱۳۹۵	سال تهیه	
۱۴۰۳	آخرین بازبینی	
		ناظر کیفی

واحد آموزش سلامت همگانی

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

تدابیری جهت مصرف قرص زیرزبانی:

- تمام اوقات قرص نیتروگلیسیرین همراه داشته باید و افرادی که با شما زندگی می کنند باید محل ذخیره آن را بدانند.
- بزاق را قبل از بلع دارو در دهان نگه دارید و اگر امکان دارد زمان استفاده از دارو دراز بکشید.
- این قرص ها در اثر حرارت و رطوبت اثر خود را از دست می دهد در عرض هر ماه بی اثر می شود.
- قرص زیر زبانی احساس سوزش در زیر زبان ایجاد می کند و گاهی اوقات با سردرد همراه می باشد.



ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

- سعی نمائید دریافت چربی را محدود کرده و چربی های قابل مشاهده را از گوشت جدا کرده و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.
- استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، روغن ذرت و کنجد به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود.
- قبل از استفاده از غذاهای آماده بر چسب آن را از نظر میزان چربی و نمک کنترل نمائید.
- برای طعم دادن به غذا از آب لیمو، سرکه و سبزیجات معطر بدون نمک استفاده کنید.



هنگامی که دچار درد قفسه سینه شدید:

- ابتدا در هر موقعیتی که هستید کار خود را رها کرده و استراحت نمائید.
- با اولین نشانه یک قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی مصرف کنید اگر درد برطرف نشد پس از ۵ دقیقه یک قرص دیگر مصرف کنید و باز اگر درد شما پس از ۵ دقیقه برطرف نشد یک قرص دیگر مصرف نمائید و اگر پس از مصرف این سه قرص همچنان درد دارید یا بعد از مدت کوتاهی درد مجددا شروع شد بهتر است به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید یا به نزدیک ترین بیمارستان محل زندگی خود مراجعه نمائید.

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما