

☆ 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



☆ عوامل زمینه ساز بیماری قلبی:

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

- 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.

- از تفریحات مناسب برای کاهش فشار عصبی استفاده نمائید.

- 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 محل سرد خودداری کنید.



☆ رژیم غذایی مناسب:

- از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف کافئین پرهیزید.
- از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست 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 نمائید.
- 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.

آثرین صدري ناپايدار



شناسنامه پروشور آموزشی		NM_FO_052_00 شماره پمفلت: 20
عنوان	آثرين صدري ناپايدار	
تهيه کننده	واحد آموزش سلامت همگاني	
منابع	برونز و سودارت پرستاري ۲۰۱۸	
سال تهيّه	۱۴۰۱	
بازيني	سالانه	
ناظر کيفي	دکتر جواد ايمانيان معاون مدير آموزش و فرهنگي (رئيس) رئيس گروه تدريس و فرهنگي (رئيس) رئيس گروه تدريس و فرهنگي (رئيس) رئيس گروه تدريس و فرهنگي (رئيس) سويروا آموزش	

و لذا مرضت تَقَوُّ يَشْفِين

و هنگامي که بيمار می شود، او شفايم می دهد.

به نزدیک ترین بیمارستان محل زندگی خود مراجعه نمائید.

☆ تدابييري جهت مصرف قرص زیرزباني:

- تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین همراه داشته باید و افرادی که با شما زندگی می کنند باید محل ذخیره آن را بدانند.
- بزاقي 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.



- 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، میوه، سبزیجات معطر و ترشیجات بدون نمک استفاده کنید.



☆ هنگامي که دچار درد قفسه سينه شديد:

- ابتدا در هر موقعیتی که هستید کار خود را رها کرده و استراحت نمائید.
- با اولین نشانه یک قرص نیتروگلیسرین 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 دهد یا