



آنژین صدری (قلبی)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۶-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۳

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش اورژانس عدالتیان - واحد آموزش سلامت

- گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری های قلبی می شود. حتما این ماده غذایی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

- مصرف نوشابه های گازدار، قهوه و نمک را کم کنید.

نکات قابل توجه:

- از قرار گرفتن در شرایط استرس زا دوری کنید.

- در صورت بروز مشکل، خود درمانی نکنید و تحت نظر پزشک باشید.

- در موارد شدت بیماری از کپسول اکسیژن و یا ماسکی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید.

- فعالیت خود را طوری تنظیم کنید که دچار تنگی نفس و خستگی نشوید.

- مصرف مایعات را به ۸ تا ۱۰ لیوان در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شود.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

به یاد داشته باشید:

ورزش، چربی های مضر خون را کاهش می دهد و باعث کاهش فشار خون می شود و به کاهش وزن نیز کمک می کند.

تا حد امکان فعالیت بدنی داشته باشید.



رژیم غذایی در بیماران قلبی:

- چربی های جامد مانند روغن جامد باعث افزایش کلسترول (چربی بدخون) شده که خود عامل بروز بیماری های قلبی است.

- از مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید.

- از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید.

- مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.

- از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید.

- مصرف سبزیجات مثل شوید و میوه جات مثل هویج و سیب در کاهش کلسترول خون مؤثر است.



مداخله گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با آنژین قلبی و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



آنژین قلبی چیست؟

آنژین قلبی، درد یا ناراحتی در قفسه سینه است و زمانی رخ می دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. درد اغلب چند دقیقه طول می کشد. درد قلبی با تغییر وضعیت یا نفس کشیدن فرقی نمی کند و به صورت ثانیه ای و گذرا نیست.

علائم آن شامل:

- احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- احساس ناراحتی یا درد که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک و معده انتشار پیدا کند.
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست ها
- احساس ناراحتی معده (تهوع، استفراغ)



چه زمانی ممکن است دچار آنژین قلبی شوید؟

- بالا رفتن از پله ها
- هنگام ناراحتی یا عصبانیت
- کار کردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی
- استرس عاطفی
- ورزش سنگین
- فعالیت جنسی

هنگام بروز آنژین قلبی چه باید کرد؟

در صورت ابتلا به چنین دردی که ممکن است با تعریق سرد و حالت تهوع و سبکی سر همراه باشد. سریعاً به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.

دراز بکشید و در صورت داشتن قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) حداکثر ۲ قرص با فاصله هر ۵ دقیقه زیر زبان خود بگذارید.

باید قرص های زیر زبانی را دور از نور و در جای سرد نگهداری کنید. نیترو گلیسرین می تواند به صورت اسپری یا کپسول، برچسب و پماد پوستی باشد.



نکات خود مراقبتی بیماران قلبی:

- قطع سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری
- ویزیت منظم توسط پزشک
- کنترل فشار خون بالا، سطح کلسترول خون، قند خون و کنترل وزن.
- اجتناب از قرار گرفتن در دمای خیلی بالا یا خیلی پایین
- پرهیز از انجام فعالیت شدید
- کنترل استرس
- در صورت تغییر خصوصیات درد و یا افزایش تعداد دفعات تکرار آن به پزشک مراجعه کنید.
- تا ۲ ساعت پس از غذا خوردن فعالیت بدنی (دوش گرفتن، ورزش) انجام ندهید.

