

خود مراقبتی در درد قلبی (آنژین)



بخش اورژانس

واحد آموزش و کلینیک خودمراقبتی

اگر قرص تازه باشد هنگام مصرف احساس سوزش زیر زبان میکنید. در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگهدارید و قبل از حل شدن قرص بزاق دهان را نبلعید.

به محض تسکین درد بقیه قرص را از دهان خارج کنید. برای جلوگیری از سرگیجه و غش به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید و از حمام داغ اجتناب کنید.

توجه:

هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت خود را فوراً متوقف کنید. بنشینید و استراحت کنید. سرتان را بالاتر قرار دهید و تنفس عمیق انجام دهید، اگر پس از سه بار مصرف قرص زیرزبانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد به اورژانس مراجعه کنید.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات :

۰۵۱-۵۶۵۲۲۸۰۰

داخلی بخش اورژانس ۱۲۰

داخلی واحد کلینیک خودمراقبتی ۲۰۴

۳. **داروها** را حتی اگر علامت بالینی ندارید مصرف کنید.

۴. **از استرسی** اجتناب کنید.

۵. از **تماس با آب و هوای سرد خودداری** کنید. در هوای سرد با شال گردن روی دهان و بینی خود را بپوشانید. در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید. در زمستان لباس گرم تری بپوشید.

۶. در صورت مصرف قرص زیرزبانی همیشه همراه خود داشته باشید.

- همیشه قرص تازه مصرف کنید زیرا این قرص در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می دهد.
- قرص را در شیشه تیره یا درب بسته و جای سرد و خشک نگهداری کنید.
- ظرف قرص خیلی نزدیک بدن نباشد زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن میشود.

آنژین قلبی چیست؟ آنژین یا درد قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ میدهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگ های کرونری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی و سایر مواد دچار انسداد شوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ دچار انسداد شوند خون به مقدار کافی نمیتواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید.

چه زمانی ممکن است دچار آنژین یا درد قلبی شوید؟

بالا رفتن از پله ها

احساس ناراحتی یا عصبانیت

کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم

غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی

رابطه جنسی و ورزش

درد قلبی به چه شکلی ایجاد میشود؟

آنژین قلبی اغلب برای چند دقیقه به طول می انجامد. احساس درد و سنگینی در قفسه سینه

احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)، احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه، ناراحتی و دردی که به بازو ها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد. احساس بی حسی و سوزش در شانه هاف بازو ها یا مچ دستف احساس ناراحتی معده

تشخیص: با بررسی تظاهرات بالینی درد، شرح حال بیمار، گرفتن نوار قلب، آزمایشات خونی، تست ورزش، اسکن قلب و آنژیوگرافی عروق قلب می باشد.

درمان: اهداف درمانی شامل بهبودی از حمله حاد و جلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروز سکتة قلبی می باشد. درمان معمولاً به دو صورت طبی و جراحی انجام میشود. درمان طبی شامل مصرف دارویی و کنترل عوامل خطر آفرین است و درمان جراحی شامل گذاشتن استنت و پیوند عروق قلب می باشد.

نکات آموزشی: بیمار باید عوامل ایجاد کننده درد را بشناسد مانند پر خوری، عصبانیت، فعالیت بدنی و آن ها را تعدیل نماید.

۱- فعالیت (تحرك):

تحرك و ورزش باعث کاهش فشارخون، تنظیم قندخون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش ایترس می شود. فعالیت ها را به تدریج آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود. برای انجام کارها عجله نکنید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.

میتوانید ورزش هایی مثل پیادهروی، آهسته دویدن، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید و همه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد.

بهبتر است به جای بالا رفتن از پله از آسانسور استفاده کنید. دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید. زود بخواهید و زمان استراحت شما طولانی تر باشد.

۲- تغذیه: اگر افزایش وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید و کمتر غذا بخورید.

- از مصرف غذاهای چرب، پر نمک، غذاهای آماده (سوسیس و پیتزا) غذاهای نفاخ و پر نمک و مصرف کافئین و قهوه و استعمال دخانیات خودداری کنید.
- غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید، از پر خوری، تند خوری خودداری کنید.
- قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.
- ۲ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.
- به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید.
- مصرف غذاهای پرفیبر نه تنها از یبوست جلوگیری میکند و بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را کاهش میدهد.