



آثرین قلبی چیست؟

گروه هدف : بیماران قلبی



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز
با نظارت دکتر پیشگاهی (متخصص قلب - فلوشیپ فوق
تخصص اینترونشنال کاردیولوژی)
بازبینی زمستان ۱۴۰۱

چه تست هایی باید انجام شود:

- آزمایش های خونی
- تست استرس ورزشی
- نوار قلبی یا الکتروکاردیوگرام (ECG یا EKG)
- کاتتر گذاری قلبی
- آنژیوگرافی کرونری

- مصرف قهوه، نوشابه های گازدار، کاکائو و نمک خود را کم کنید.
- برای جلوگیری از یبوست و کاهش چربی (کلسترول) از میوه جات، سبزیجات استفاده نمایید.
- در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ مصرف نکنید.
- به جای نمک از آبلیمو، آبغوره و سبزیجات معطر استفاده کنید.

دارو درمانی

—نیتر و گلیسرین

- این دارو را باید همیشه به همراه داشته باشید تا در صورت ایجاد درد، به صورت زیرزبانی مصرف کنید.
- در هنگام استفاده، قرص را زیر زبان نگه دارید 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.

منبع: کتاب برونر و سودارث ۲۰۱۸

<http://thc.tums.ac.ir/s-51/1073>

آنژین قلبی چیست؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد 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، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده می شوند. اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید، آنژین قلبی شایع می باشد.

آنژین قلبی به چه شکلی احساس می شود؟

آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می انجامد. در این قسمت نمونه هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می شود، ذکر می شود:

- احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا میچ دست.

• احساس ناراحتی معده.

چه زمانی ممکن است دچار آنژین قلبی شوید؟

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

حتما از پزشک، پرستار یا داروساز خود پرسید:

- اگر شما دچار آنژین قلبی شوید، چه کاری باید انجام دهید؟
- چگونه به طور صحیح نیتروگلیسرین خود را باید مصرف کنید؟

نکات آموزشی

فعالیت (تحرك)

- تحرک و ورزش باعث کاهش فشار خون، تنظیم قندخون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کاهش استرس می شود.
- فعالیت ها را به تدریج و آهسته شروع کنید طوری که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
- برای انجام کارها عجله نکنید. کارهای سبک و سنگین را پشت سر هم انجام دهید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.
- می توانید ورزش هایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید و همه فعالیت ها زیر نظر پزشک باشد.

- قبل از انجام هر فعالیتی که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیربانی مصرف کنید.
- تا ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

- 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 زیربانی به فاصله ۵ دقیقه درد برطرف نشد به اورژانس مراجعه کنید.

رژیم غذایی

- رعایت رژیم غذایی مناسب و قلبی سه عامل مهم چاقی، افزایش فشار خون و کلسترول خون را اصلاح می کند.
- از خوردن غذای سنگین، کشیدن سیگار، قلیان خودداری کنید.
- غذا را در حجم کم و دفعات زیاد بخورید، از پرخوری، تندخوری خودداری کنید.
- قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید.
- از مصرف غذاهای چرب، پر نمک، غذاهای آماده (سوسیس و پیتزا) خودداری کنید.
- به جای استفاده از روغن های اشباع شده (نباتی) و لبنیات پرچرب، از روغن های اشباع نشده مانند زیتون، کنجد ذرت و روغن ماهی استفاده شود.
- می توانید به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید.