

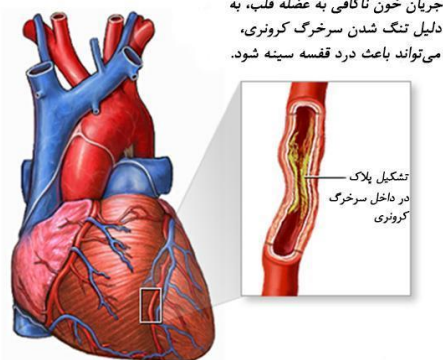


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی معاونت امور درمان

بیمارستان نبی اکرم اشنویه

تهیه کننده: بخش CCU

مسئول علمی بخش: دکتر علی اسدی



جریان خون ناکافی به عضله قلب، به دلیل تنگ شدن سرخرگ کرونری، می تواند باعث درد قفسه سینه شود.

تشکیل پلاک در داخل سرخرگ کرونری

بروشور آموزشی:

عنوان بروشور: آموزش به بیماران مبتلا به آنژین

صدری (درد قفسه سینه ACS)

منبع: مراقبت های ویژه (محمدرضا عسگری)

در صورت شروع حمله درد آنژین صدری به ترتیب زیر عمل کنید:

- فعالیت خود را متوقف نموده و بنشینید. قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار داده و تا قطع کامل درد استراحت کنید
- برای تسریع درد شدید می توانید قرص را در زیر دندان خرد کرده تا از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون ارتواستاتیک دراز بکشید.
- موقع درد تا سه قرص را به فاصله ۵ الی ۱۰ دقیقه به صورت زیر زبانی مصرف کنید اگر درد کاهش نیافت یا شدیدتر شد و یا انتشار پیدا کرد باید سریعاً به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید (خطر سکته قلبی)



۷. نکات مهمی که در مورد استفاده از قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین باید بدانید شامل موارد زیر می باشد.

- همیشه از قرص قرص نیتروگلیسرین تازه استفاده کنید زیرا این قرص در عرض ۳ الی ۶ ماه اثر خود را از دست می دهد. قرص در شیشه تیره رنگ با درب بسته (چون هوا باعث بی اثر شدن آن می شود) در جای سرد و خشک نگهداری شود ظرف قرص خیلی نزدیک به بدن نباشد زیرا دمای بدن می تواند سبب بی اثر شدن آن شود.
- اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن در زیر زبان احساس سوزش در زیر زبان ایجاد می کند.
- عوارض جانبی قرص نیتروگلیسرین شامل سردرد، گیجی و گرگرفتگی می باشد.
- قبل از فعالیت های مشخص (مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی) که می توانند سبب درد آنژین صدری شوند قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد آنژین صدری استفاده کنید.

توصیه هایی برای بیماران مبتلا به آنژین صدری

۱. تعدیل فعالیت های روزانه

- برنامه میزان فعالیت های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود
- اگر علائم آنژین صدری در ابتدای صبح بروز می کند ، باید صبح زودتر از خواب بیدار شوید. ریش تراشیدن، حمام کردن و لباس پوشیدن را با سرعت کمتری انجام دهید.
- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید. دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید. زودتر بخوابید و زمان استراحت طولانی تر و مکرر داشته باشید.
- از انجام فعالیت هایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند مثل ورزش های ناگهانی، گ و سنگین، وزنه برداری و بلند کردن اجسام خیلی سنگین خودداری کنید.
- بهتر است بجای پله از آسانسور استفاده کنید.
- قبل از کار و غذا، ورزش های سبک انجام دهید.

۲. از نظر تغذیه به موارد زیر توجه داشته باشد:

اگر وزن زیاد دارید باید وزن خود را کم کنید که در این زمینه باید کمتر غذا بخورید. از رژیم غذایی پر کالری و غنی از کلسترول پرهیز نمائید.

- از پرخوری اجتناب کرده و از مصرف زیاد کافئین (قهوه) خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز کنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت نمایید و تا ۲ ساعت از فعالیت بدنی خودداری کنید.
- از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از بیوست و سایر ناراحتی های روده کوچک جلوگیری می کند بلکه تعداد و شدت حملات آنژین صدری را کاهش می دهد. همچنین رژیم غذایی پر فیبر ممکن است سطح کلسترول و تری گلیسرید سرم را کاهش دهد. متخصصین مصرف برخی از سبزیجات و میوه جات مانند شوید، هویج و سیب را در کاهش کلسترول خون موثر می دانند.

۳. استعمال دخانیات را متوقف کنید و همچنین از بودن با یک فردی که سیگار می کشد و یا در یک اتاق پر از دود بمنظور کاهش خطر بروز حملات آنژین صدری خودداری کنید.

۴. داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتما مصرف کنید. از مصرف خود سرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید و نیز از قطع یکباره و خودسرانه

کلیه داروهای قلبی پرهیز نموده زیرا قطع یک دارو به طور ناگهانی مثل ایسوسورباید یا متورال و... می تواند باعث افزایش فشار خون، ضربان قلب شده و منجر به روز حمله قلبی و حتی سکتة شود.

۵. از برخورد با وضعیت های پر استرس اجتناب کنید. از عجله کردن در انجام کارها خودداری کنید. کارهای خود را بدون استرس و فشار طبق برنامه انجام دهید.

۶. حتی الامکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید و به نکات زیر توجه کنید:

- برای گرم کردن هوا در آب و هوای سرد، با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید.
- در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید.
- در زمستان لباس گرمتری بپوشید. به خصوص سالمندان، که به علت کاهش ضخامت چربی زیر پوستی به سرما حساسترند.