

آثرین صدري چیست؟

یک بیماری پیش رونده است که سیر آن با تنگ شدن شریان های خورسان به عضله قلب و در نتیجه کاهش خونرسانی به عضله قلب مشخص می گردد. در چنین شرایطی بعلت عدم تعادل در عرضه و تقاضای خون اکسیژن دار به عضله قلب درد در قفسه سینه تجربه می شود.



عوامل خطر آفرین

همه ما با درجاتی از آترواسکلروز (رسوب چربی در دیواره سرخرگ - تصلب شرایین) مواجه هستیم. اما عواملی هستند که خطر افزایش رسوبات چربی را افزایش می دهند.

این عوامل عبارتند از:

سابقه خانوادگی، سن و جنس (مردان در سنین بین 35 تا 55 و زنان بالای 50 سال یا بعد از یائسگی)، سطح بالای چربی خون، فشار خون بالا، دیابت، مصرف سیگار، فعالیت فیزیکی کم، چاقی، فشار روحی زیاد

علائم و نشانه ها:

فشردگی و یا احساس فشار بر روی قفسه سینه، افزایش تنگی نفس در هنگام ورزش، احساس سنگینی و بی حسی در بازو، شانه، آرنج و یا دست ها که معمولا در سمت چپ بدن بروز می کند. احساس گرفتگی

گلو.

ممکن است احساس درد و ناراحتی به بازو ها، فک، دندان، گوش، معده و در مواردی نادر به شانه ها نیز سرایت کند.

در برخی موارد ممکن است چربی های رسوب کرده پاره شوند و تشکیل لخته داده و باعث مسدود شدن جریان خون شوند. این حالت می تواند به سکته قلبی و یا آثرین صدري ناپایدار منجر شود.

مراقبت در افراد مبتلا

1- حتماً بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید.

- فعالیت روزانه تان تنظیم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود.
- از ورزشهای سنگین و یا ناگهانی بپرهیزید.
- تا حد امکان فعالیت هایتان را سبک کنید مثلاً " به جای پله از آسانسور استفاده کنید.
- ما بین فعالیتهای خود دوره های استراحت داشته باشید.
- از ورزش کردن و ماندن در هوای بسیار گرم و بخصوص هوای سرد خودداری کنید.
- قبل از شروع کار یا صرف غذا ورزش های سبک انجام دهید



حتماً در زمستان نکات زیر را رعایت فرمائید:

از لباس گرم استفاده کنید. در مقابل باد حرکت نکنید.

در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

۲- هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید

در مورد مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

- از مصرف خودسرانه داروها نظیر داروهای لاغری، قطره های ضد احتقان بینی ... بپرهیزید چون میتوانند باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون شوند.
- داروها را منظم مصرف کرده و خودسرانه آنها را قطع نکنید
- قبل از مصرف داروها حتماً نبض و فشار خونتان را کنترل کنید
- آزمایشات خونی را بطور منظم و تحت نظر پزشک معالجتان انجام دهید
- همواره قرص های زیر زبانی همراه داشته باشید.

دستورالعمل استفاده از قرص زیرزبانی هنگام درد:

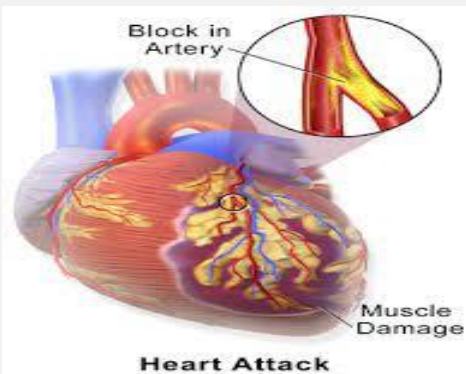
- تمام فعالیت هایتان را متوقف کنید، بنشینید و اولین قرص را زیر زبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.
- بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگهدارید بعد آنرا قورت دهید.
- دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.
- 5-10 دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید چنانچه پس از ده دقیقه دردتان تسکین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آغ

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

آثرین صدري چيست؟



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

تأیید کننده: رئیس علمی بخش

کد NA-H-PE-000

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

و فرانس: کاناپیو، ماری ام. آموزش به بیمار. ترجمه دکتر خدیجه
نصیریانی، تهران: انتشارات جامعه نگر، 1391.

برونرو سوارث. جانیس ال. هینکل. ترجمه منصوره علی اصغرپور

خون (کلسترول و تری گلیسیرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژیینی می کاهد.

- تمام عواملی را که احتمال می دهید روبرو شدن با آنها در شما موجب شروع درد میشود شناسایی نموده و از مواجهه با آنها بپرهیزید.
- استرس نداشته باشید، در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید.
- اگر سابقه مشکل روانی، اضطراب و... دارید حتما" به روانشناس مراجعه کنید.
- در مواقع تنش زا به نزدیک ترین مراکز درمانی مراجعه کنید.

در موارد زیر باید حتما" به پزشک مراجعه کنید:

- تعداد دردها بیش از حد معمول باشد
- بدون فعالیت هم، درد بروز کند
- با استراحت تسکین نیابد
- با داروی زیرزبانی برطرف نشود
- درد بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.

تندرست و سلامت باشید

نیافت، سومین قرص را زیر زبانتان بگذارید و به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

- قرص های زیرزبانی تا ۳ ماه قابل استفاده هستند .
- قرص ها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری نمایید.
- قبل از فعالیتهای سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی و یا فعالیتهای جنسی یک قرص زیر زبانتان بگذارید.
- قرص خیلی نزدیک بدن نباشد چون دمای بدن میتواند سبب بی اثر شدن آن شود.
- از عوارض جانبی قرص زیر زبانی سردرد، گیجی و گرگرفتگی می باشد .

3- وزنتان را بطور منظم کنترل کنید اگر اضافه وزن دارید با یک برنامه صحیح غذایی اقدام به کاهش وزن نمایید .

نکات قابل توجه در رژیم غذایی:

- رژیم غذایی (کم کالری، کم چرب و یا فیبر زیاد) را رعایت کنید.
- هرگز پرخوری نکنید میتوانید حجم غذای کمتری را در وعده های بیشتری دریافت کنید و میان وعده ها را بین وعده های اصلی بگنجانید.
- از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید.
- غذاهای نفاخ مصرف نکنید بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید.
- رژیم غذایی پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید، هویج، سیب و...) را در برنامه غذایی تان بگنجانید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود ضمنا" سطح چربیهای مضر