



بیمارستان سیدالشهداء (ع) فارس



آنژین صدری

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

با همکاری: سوپروایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: تیر ۱۴۰۰

کد پمفلت: AN CP-IQF 301

-توصیه می شود که از انجام فعالیت های ایزومتریک و فعالیت هایی که باعث درد آنژین می شود مانند : بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین ، زور زدن هنگام اجابت مزاج ، ورزش های سنگین ، تماس با هوای سرد ، راه رفتن و ورزش کردن در هوای سرد و طوفانی و یا بسیار گرم ، هوای آلوده ، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری شود .

منابع: زهرا فتوکیان -آموزش به بیمار

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن: ۰۳۸۳۳۲۲۷۳۳۱

در فصل تابستان در صورتی که دمای هوا بالای ۲۰ درجه سانتی گراد و رطوبت محیط بالای ۷۵ درصد باشد ، بیمار باید از انجام پیاده روی خودداری کند . در فصل زمستان نیز در صورتی که دمای هوا کمتر از ۴ درجه سانتی گراد باشد ، پیاده روی ممنوع است و لازم است در هوای سرد از پوشش گرم استفاده کند .
-توصیه می شود از که یک ساعت قبل از ورزش از مصرف تنباکو اجتناب شود . از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری شود.

توصیه می شود که در هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های بیمار فوراً متوقف شود ، بیمار بنشیند یا در بستر استراحت کند و سرش را بالاتر از تنه قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهد و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نماید و تا رفع کامل درد استراحت کند . هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده نماید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص ، درد آنژین برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد باید به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نماید

آنژین صدری یک سندرم بالینی است که با حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه سینه مشخص می شود. علت آن جریان خون ناکافی کرونر به علت انسداد یکی از سرخرگ های کرونر می باشد

عواملی که باعث درد آنژینی می شود عبارتند از :

فعالیت فیزیکی ، تماس با سرما ، خوردن غذای سنگین ، استرس یا هر حالت هیجانی

علائم بالینی:

درد خفیف تا شدید در عمق قفسه سینه و پشت جناغ که به گردن ، فک ، شانه ها و بازوی چپ منتشر می شود(مبتلایان به دیابت شیرین ممکن است این درد را نداشته باشند) ، احساس ضعف و بی حسی در بازوها ، مچ دست ها ، تنگی نفس ، تعریق ، رنگ پریدگی ، گیجی یا احساس سبکی در سر ، تهوع ، استفراغ و اضطراب

نکته : از خصوصیات مهم درد آنژینی ، برطرف شدن آن با استراحت و نیتروگلیسرین است.

انواع آنژین:

آنژین پایدار : الگوی شروع درد : طول مدت و شدت آن قابل پیش بینی است و سریعاً در عرض ۵ دقیقه به استراحت و مصرف نیترات ها پاسخ می دهد

. آنژین ناپایدار : در حالت استراحت یا با اندک فعالیت رخ می دهد و ۲۰ دقیقه طول می کشد و با مصرف زیر زبانی بهبود نمی یابد.

آنژین واریانت (پرینزمیتال :) درد در نتیجه اسپاسم

شریان کرونر ایجاد می شود و به طور مشخص در طی

استراحت و معمولاً ساعات اولیه روز رخ می دهد

آنژین شبانه : در شب و معمولاً در حالت خواب ایجاد می شود و ممکن است با راست نشستن برطرف شود ، معمولاً به نارسایی بطن چپ مربوط می شود

آنژین خاموش : بیمار فاقد علامت است ولی علائم ایسکمی میوکارد در آزمون ورزش مشخص می شود.

بررسی های تشخیصی

تظاهرات بالینی ، تغییرات EKG ، تست ورزش ، اکو کاردیوگرافی ، آنژیوگرافی از شریان کرونر قلب ، تست تالیوم و اسکن هسته ای

درمان

-تغییر عوامل خطر ، تغییر شیوه زندگی

-درمان دارویی که شامل موارد زیر است:

-نیتراتها : نیتروگلیسرین ، ایزوسورباید دی نیترات - عوامل مسدود کننده بتا : ایندرال ، آتنولول عوامل بلوک کننده کانال کلسیم : نیفیدپین (آدالات) ، وراپامیل ، دیلتیازیم

-داروهای ضد فشار خون : کاپتوپریل ، انالاپریل و ...

داروهای ضد تجمع پلاکت و ضد انعقاد : آسپرین ،

تیکلوپیدین ، کلوپیدوگرل ، هپارین

فعالیت

ورزش منظم باعث افزایش سطح HDL سرم ،

کاهش فشار خون ، تنظیم قند خون ، کاهش چربی خون

، کاهش وزن ، افزایش عملکرد قلب و ریه ها ، کنترل

استرس و احساس تندرستی می شود

- قبل و بعد و در حین انجام هر گونه فعالیتی ، نبض کنترل شود.

گر تعداد ضربان قلب در حالت فعالیت نسبت به زمان استراحت از ۲۰ تا بیشتر بود فعالیت متوقف شود

باید همیشه نیتروگلیسرین به همراه خود داشته باشید ، تا در صورت بروز علائم از آن استفاده نمایید.

-توصیه میشود که ورزش های هوازی را به ترتیب زیر انجام دهید:

-توصیه میشود که ورزش های هوازی را به ترتیب زیر انجام دهید:

●حرکات گرم کردن : قبل از انجام فعالیت ، به مدت یک دقیقه نرمش های بازو و سینه را انجام دهید . ۵-۴ دقیقه پیاده روی کنید ، این کار موجب افزایش جریان خون می شود

:پیاده روی با شدت متوسط به مدت ۱۰-۵

دقیقه به طوریکه هر بار مدت آن - ۲-۱ دقیقه افزوده شود . تا جایی که بتواند ۴۵-۳۵ دقیقه پیاده روی کند.

●شدت : شدت فعالیت ها در ابتدا باید طوری باشد که تعداد ضربان قلب کمتر از ۲۰ تا در دقیقه باشد

-حرکات سرد کردن: با ۱۰-۵ دقیقه پیاده روی ملایم شروع می شود و با حرکات کششی ادامه می یابد (هدف از انجام حرکات سرد کردن ، جلوگیری از افت فشار خون است.)

-توصیه می شود که فعالیت های بیمار در سطح صاف و هموار انجام شود اگر بیمار مجبور است

که در سر بالایی فعالیت کند ، باید به آهستگی حرکت کند و حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کند