

آنژین صدری چیست؟

نوعی بیماری است که در اثر رسیدن اکسیژن به عضله قلب توسط رگ های قلبی (شریانهای کرونری) به وجود می آید. این بیماری باعث درد شدید و تدریجی در قسمت پایین استخوان جناغ سینه میشود که با استراحت کردن بهبود می یابد.

این درد گاهی به قسمت های دیگر بدن مانند دست چپ (به ندرت دست راست) شانه ی چپ، فک، دندانها، گردن، پشت و حتی به قسمت فوقانی شکم انتشار می یابد.

شریان کرونری وظیفه ی خون رسانی به عضلات قلب را به عهده دارند، خون به عضلات قلب اکسیژن و غذا می رساند، اما اگر خون و متعاقبا اکسیژن به اندازه کافی به عضله قلب نرسد، (مانند افراد مبتلا به بیماری شریان کرونر، یا فشار خون بالا) دچار درد در ناحیه جناغ می شوند.

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

علائم بالینی:

احساس سفتی، فشرده شدن و فشار در قفسه سینه ، سنگینی، کمرختی، سوزن سوزن شدن و درد در قفسه صدری که به آرواره، دندان ها یا گوش، فک، بازو، شانه،

آرنج، دست معمولا در دست چپ تیر می کشد. درد بین دوکتف، بروز ناگهانی، مشکل در تنفس، احساس خفگی، اضطراب و مشابه درد ناشی از سوء هاضمه می باشد.

عوامل خطر آفرین:

سن بالا، جنسیت با درصد بیشتر بروز در مردان، یائسگی، سابقه خانوادگی آنژین، دیابت، مصرف دخانیات و الکل، افزایش چربی خون، فشار خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس

نوع فعالیت روزانه:

انجام فعالیت های بدنی باید حتما با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت بیماری قلبی شما باشد. میزان فعالیت های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس نشود. انجام ورزش و فعالیت بدنی به صورت قدم زدن و پیاده روی روی سطح صاف در خانه یا در هوای آزاد و پارک حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته پس از درمان و بامشورت پزشک برای شما ضروری است .

فعالیت ها در سطح صاف و هموار انجام شود اگر بیمار مجبور است از سربالایی فعالیت داشته باشد، باید به آهستگی حرکت کند. قبل از انجام فعالیت به مدت چند دقیقه با نرمش بدن را گرم کنید و در پایان فعالیت بدنی نیز بدن را با آرام راه رفتن سرد کنید. از یک ساعت

قبل از ورزش از مصرف تنباکو اجتناب شود. بین کار و فعالیت در فواصل منظم استراحت کنید.

دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید. از انجام فعالیت هایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد خودداری کنید. اجتناب از فعالیت هایی که باعث سفت شدن عضله می شود، مثل هل دادن، فشار دادن یا زور زدن یا وزنه زدن و بالا رفتن از کوه

قبل، حین و بعد از انجام فعالیت نبض خود را چک کنید اگر تعداد نبض ۲۰ تا بیشتر شد فعالیت بایستی متوقف شود.

از گرفتن دوش با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

از انجام ورزش و فعالیت ۱-۲ ساعت بعد از خوردن غذا بپرهیزید.

واگر دیابت دارید باه همراه خود یک لقمه کوچک داشته باشید .

اگر حین فعالیت دچار درد قفسه سینه شدید فعالیت را فوراً قطع کنید. و بنشینید و قرص زیر زبانی مصرف کنید

در تابستان و هوای گرم و شرجی و در زمستان پیاده روی برای شما ممنوع است.

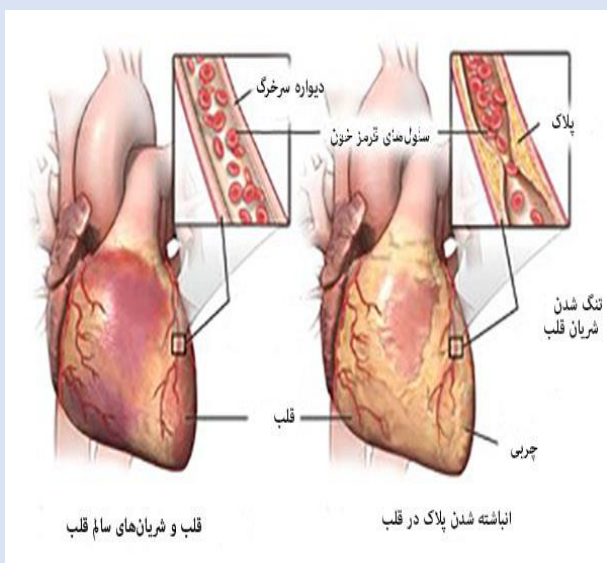
دانشکده علوم پزشکی ساوه



مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و مدرس

آئین صدی

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری - میدان مدرس - بلوار پرستار

مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و شهید مدرس

تلفن: ۰۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۵۶

ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید. حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما مفید است، در حد معمول می‌توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف حداقل ۲ ساعت آن را در آب خیسانده و پس از ریختن آب آن، حبوبات را کاملاً پخته و سپس میل کنید. موقع صرف غذا از نمک استفاده نشود و برای طعم دادن به غذا از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده گردد. قبل از استفاده از غذاهای آماده برچسب آنها را مطالعه کنید و میزان چربی و سدیم را کنترل کنید. از مصرف مواد غذایی شیرین، خامه دار، سوسیس و کالباس، فست فودها، کیک، چیپس، پنیر خامه ای، سس، روغن جامد و نارگیل و کله پاچه پرهیز کنید.

در صورت ایجاد درد به روش زیر عمل کنید :

کلیه فعالیت های خود را متوقف کرده و بنشینید. تنفس عمیق و آرام انجام دهید. قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید . در صورت بروز سرگیجه بنشینید و یا دراز بکشید . هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد قلبی بر طرف نشد و بیش از ۱۵ دقیقه ادامه داشت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

توصیه های زیر را جدی بگیرید:

داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید.

حتمالاً در هوای سرد با شال گردن روی دهان و بینی خود را بپوشانید . در مقابل باد حرکت نکنید.

از انجام مقاربت جنسی پس از مصرف غذای سنگین، نوشیدن الکل و استرس عاطفی اجتناب شود. از مصرف قرصهای لاغری خودداری کنید.

از سر و صدا، شلوغی، رانندگی طولانی مدت اجتناب شود. از برخورد با وضعیتهای پر استرس اجتناب کنید. و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی و ورزش یوگا استفاده کنید.

استعمال دخانیات را قطع کنید. کسانی که افزایش وزن دارند وزن خود را کم کنند .

نکات مهم تغذیه ای:

غذاهای سبک در دفعات متعدد و با حجم کم استفاده شود. از پر خوری و مصرف زیاد چای و قهوه خودداری کنید. از رژیم غذایی پرفیبر و سبزیجات استفاده کنید، که نه تنها از یبوست جلوگیری میکند بلکه تعداد و شدت حملات آئین را کاهش میدهد. غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید. غذاهای شما باید آب پز یا کبابی باشد. شیر، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید. مرغ و