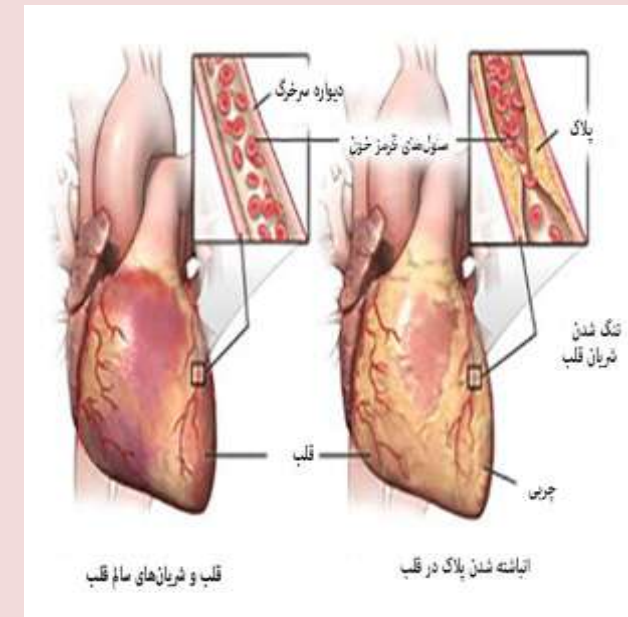


آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن موردنیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگهای کروتاری تأمین کننده خون موردنیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده می شوند.

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. اگر آنژین در قفسه سینه ایجاد شده و رفع شود، این امر نشان دهنده احتمال وجود بیماری قلبی و نیاز به درمان می باشد.



ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی، استفاده کردن از داروها و برخی از اقدامات پزشکی و اعمال جراحی می توانند آنژین قلبی را کاهش دهند.

زمانیکه یک سرخرگ کرونای دچار انسداد، سبب جلوگیری از رسیدن غذا و اکسیژن کافی به قلب بشود ممکن است آنژین قلبی رخ دهد.

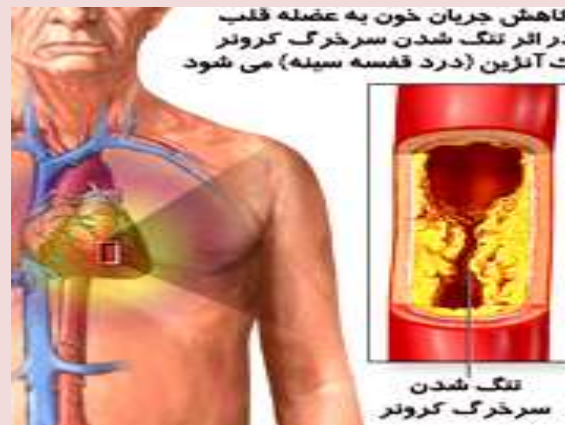
آنژین قلبی به چه شکلی احساس می شود؟

• 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 شبانه ها، بازوها یا میج دست

• احساس ناراحتی معده



چه زمانی ممکن است من دچار آنژین قلبی شوم؟

ممکن است شما هنگام انجام دادن امور زیر 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

• ورزش

من چه تست هایی را باید انجام دهم؟

- آزمایش های خونی
- تست استرس ورزشی
- نوار قلبی یا الکتروکاردیوگرام (ECG یا EKG)
- اکوکاردیوگرافی
- آنژیو گرافی کروناری

آنژین قلبی چگونه درمان می شود؟

ممکن است پزشک شما جهت کاهش درد به شما نیتروگلیسرین تجویز نماید. نیتروگلیسرین:

- به صورت قرص های کوچکی می باشد که شما زیر زبان خودتان قرار می دهید و به شکل های اسپری، کپسول، برچسب و پماد پوستی هم یافت می شود.
- نیتروگلیسرین ایمن بوده و نسبت به آن عادت حاصل نمی شود.

حتما از پزشک، پرستار یا داروساز خود بپرسید

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

من چه کاری در مقابل آنژین قلبی می توانم بکنم؟

در مقابل آن تسلیم نشوید. شما می توانید شیوه زندگی خود را تغییر دهید و شانس ایجاد حملات آنژین قلبی را کاهش دهید. بعضی از اقدامات ساده ای که به شما در احساس راحتی بیشتر کمک می کنند عبارتند از:



مرکز آموزشی درمانی امین

آنژین قلبی و خود مراقبتی



2- قرص، زیر زبان او بگذارید: اغلب بیمارانی که از درد مزمن آنژین صدری رنج می برند، با تجویز پزشک از قرص نیتروگلیسرین استفاده می کنند.

3- نیروی امداد پزشکی را آگاه سازید یا بیمار را به بیمارستان منتقل کنید. توجه داشته باشید که بیمار باید فقط در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به بیمارستان منتقل شود.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

- قطع استعمال سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری
 - استفاده از غذای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و سدیم
 - کنترل پرفشاری خون و سطح کلسترول خون
 - اجتناب از دمای خیلی بالا یا خیلی پایین
 - پرهیز از انجام فعالیت شدید
 - آموزش ویژه برای ایجاد آرامش و کنترل استرس
 - تماس با پزشک در صورت تغییر خصوصیات آنژین قلبی
- برای مثال اگر اخیراً در هنگام استراحت نیز دچار آنژین می شوید، یا شدت آن بدتر شده است.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است. شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

زمان بروز آنژین چه باید کرد؟

1- استراحت کامل و قوت قلب: از لحظه ای که علائم آنژین ظاهر شد به هیچ وجه اجازه ندهید بیمار فعالیتی داشته باشد حتی قدم زدن و ایستادن

بیمار را بنشانید و به وی قوت قلب بدهید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	آنژین قلبی و خود مراقبتی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر کفعمی
سمت	مدیر گروه قلب
تاریخ تهیه و نوبت بازنگری	1401- اول
کد پمفلت و بازنگری	1403 PE-CAV-05