

آنژین صدری

آنژین صدری



آنژین صدری :

در اثر انسداد ناقص جریان خون قلبی ایجاد شده و درد سینه که در این حالت عارض می گردد در وسط قفسه سینه در پشت جناق احساس می شود و غالبا در حین فعالیت یا استرس های روحی که عضله قلب نیاز به اکسیژن بیشتری دارد عارض می شود . این درد معمولا در مردان بالای ۳۵ سال و خانم هایی که در سنین یائسگی هستند دیده می شود .

علائم درد آنژین صدری :

• درد معمولا بیشتر از چند دقیقه طول نمی کشد و بصورت احساس فشار ، سنگینی یا سوزش بیان می شود .

• هیجانانگیز و قرار گرفتن در معرض سرما درد آنژینی را افزایش می دهد .

• این درد با گذاشتن قرص زیر زبانی و قرار گرفتن در معرض هوای آزاد تسکین می یابد . این درد ممکن است در هنگام استراحت یا خواب نیز بروز کند .

عوامل افزایش دهنده خطر :

۱. سیگار کشیدن
۲. چاقی
۳. دیابت
۴. فشار خون بالا
۵. عدم تحرک
۶. خستگی
۷. تنش یا استری
۸. قرار گرفتن در معرض سرما
۹. سابقه خانوادگی بیماری عروق قلبی

راههای پیشگیری :

- عدم استعمال سیگار
- کنترل فشار خون
- کنترل چربی خون
- کنترل قند خون
- کنترل وزن بدن
- داشتن تحرک جسمانی
- کنترل رفتارهای خصمانه و پرخاشجویانه



تدابیری که به محض ایجاد درد آنژیینی باید انجام شود :

- تمام فعالیت‌های خود را قطع کرده و بنشینید یا دراز بکشید تا زمانیکه درد وجود دارد آرام باقی بمانید .
 - قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین را به محض شروع درد استفاده کنید .
 - در زمان استفاده از قرص زیر زبانی دراز بکشد یا بنشینید هرگز قرص را در حالت ایستاده استفاده نکنید .
 - مصرف قرص زیر زبانی را هر ۵ دقیقه و تا بدست آوردن احساس آسودگی و رفع درد تکرار نمائید اگر بعد از ۳ قرص درد کمتر نشد حتما به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمائید .
- اصول کلی مراقبت :**
۱. داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمائید و قبل از اتمام آنها به پزشک مراجعه کنید .
 ۲. بطور منظم فشار خون خود را کنترل کنید در صورت بالا بودن فشار خون حتما تحت نظر پزشک قرار بگیرید .
 ۳. قرص نیتروگلیسرین را باید همیشه همراه خود داشته باشید تا در صورت ایجاد درد بصورت زیرزبانی استفاده کنید .

فعالیت :

- می توانید ورزشهایی مثل پیاده روی و قدم زدن را انجام دهید ولی در حین فعالیت نبض خود را کنترل کنید همه فعالیتها زیر نظر پزشکتان باشد .
- برای انجام کارها عجله نکنید و از انجام فعالیت‌های شدید بدنی و ورزش های سنگین پرهیز کنید .
- ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید چون تحرک باعث کاهش چربی خون ، کاهش وزن و کاهش استرس می گردد .
- فعالیت را بتدریج و آهسته شروع کنید بطوری که باعث درد قفسه سینه ، تنگی نفس و خستگی نشود .
- بین فعالیتها استراحت داشته باشید .
- قبل از انجام هر فعالیت که باعث درد قفسه سینه می شود قرص زیر زبانی مصرف کنید .

۴. همیشه از قرص زیر زبانی تازه استفاده کنید زیرا در عرض ۶ ماه اثرات خود را از دست می دهد و آن را دور از نور و در محل خنک نگهداری کنید .
 ۵. اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید .
 ۶. اگر می خواهید قلبی سالم و با نشاط داشته باشید هرگز سیگار نکشید .
 ۷. از موقعیتهایی که کار قلب را افزایش می دهند پرهیز کنید مثلا عصبانیت ، قرار گرفتن در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و ارتفاعات
 ۸. در طول کار روزانه استراحت داشته باشید و شبها زودتر بخوابید .
 ۹. از بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین خودداری کنید .
- رژیم غذایی :**
- رژیم کم چرب و کم نمک را رعایت کنید .
 - غذا را در حجم کم و در دفعات زیاد بخورید از پرخوری و تندخوری خودداری کنید .
 - قبل از احساس سیری از غذا دست بکشید .
 - از مصرف غذاهای سنگین و پرچرب ، پرنمک ، غذاهای آماده (سوسیس ، کالباس و ...) و نوشابه های گازدار خودداری کنید .
 - به جای استفاده از روغنهای اشباع شده نباتی و لبنیات پرچرب از روغنهای اشباع نشده مثل زیتون ، کنجد ، روغن ماهی استفاده کنید .
 - می توانید بجای سرخ کردن غذا از کباب کردن ، بریان کردن و یا آب پز کردن استفاده کنید .
 - مصرف قهوه و کاکائو خود را کم کنید .
 - برای جلوگیری از یبوست و کاهش چربی خون از میوه جات و سبزیجات و نان های سبوس دار استفاده کنید .
 - در یک هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ نخورید
 - بجای نمک از آبلیمو، آبنمور و سبزیجات معطر استفاده کنید .

