



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

بخش CCU

موضوع:

آموزش به بیماران آنژین صدری

آموزش پس از ترخیص



تهیه کننده: رویا پویان

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

در صورت ایجاد درد، بیمار به روش زیر عمل کند:

1 - مددجو باید کلیه فعالیتهای خود را متوقف کند و بنشیند و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیرزبان قرار دهد و تا قطع کامل درد استراحت کند.

2 - برای تسریع در شروع اثر دارو در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری شود. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی درازبکشید. بعد از استفاده از پرل از حمام داغ اجتناب نمایید زیرا منجر به اتساع عروق و سرگیجه و غش می شود.

3 - مددجو در موقع درد می تواند تا 3 قرص را به فاصله 5 تا 10 دقیقه زیر زبانی مصرف کند. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کند.

نکته: از مصرف سبزیجات برگ پهن (مانند کاهو و اسفناج) بپرهیزید زیرا موجب خنثی کردن اثر وارفارین می شود.
نکته: بعد از مصرف نیترو گلیسرین ممکن است سردرد ایجاد شود که طبیعی بوده و با استامینوفن بر طرف می شود.

نکته: از مصرف داروها بدون نسخه پزشک بخصوص داروهای سرماخوردگی و ضد احتقان بینی که ضربان قلب را افزایش می دهند خودداری نمایید.

3- استعمال دخانیات را قطع کنید.

4- به مددجو تاکید می شود که داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشد مصرف کند.

5- از برخورد با وضعیتهای پر استرس اجتناب کند و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی استفاده کند.

6- حتی الامکان از برخورد با آب و هوای سرد خودداری کند و به نکات زیر توجه کند:

- برای گرم کردن هوا در آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی بپوشاند.

- در مقابل باد حرکت نکند و در هوای سرد آهسته حرکت کند.

7- به بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند: بیمار در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشد.

- همیشه از قرص تازه استفاده کند زیرا در عرض 3-6 ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود، ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکند زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.

- اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند.

- قبل از فعالیت هایی که سبب درد آنژین می شود، مانند بالارفتن از پله برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.

آنژین صدری

آنژین صدری از نظر بالینی به درد جلوی قلب که (ناشی از کاهش خون رسانی قلب) می باشد اطلاق می شود، که انتشار درد به دستها (راست و چپ) و گردن وجود دارد . این درد با عرق سرد و حالت تهوع همراه است که درد در هنگام فعالیت ایجاد و پس از چند لحظه استراحت برطرف می گردد.

درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلب و در پشت استخوان جناغ می باشد که بصورت له شدگی و فشردگی بیان می شود . مدت درد کمتر از 5 دقیقه می باشد.

انواع آنژین صدری:

1- آنژین پایدار:

درد یا ناراحتی حمله ای قفسه سینه درجهت قابل پیش بینی از فعالیت یا اضطراب شروع می شود . این آنژین دارای الگوی ثابت از نظر شروع، مدت و شدت علائم بوده و به فاصله بیش از دو ماه یک بار رخ می دهد.

2- آنژین ناپایدار (آنژین قبل از انفارکتوس میوکارد یا آنژین فزاینده):

درد حمله ای قفسه سینه بوسیله درجات غیرقابل پیش بینی از نظر فعالیت یا اضطراب و ممکن است در شب یا در حین استراحت بروز کند . این حملات در طول زمان از نظر شدت، مدت و تعداد، رو به افزایش است.

3- آنژین واریانت یا پرینزمثال:

این آنژین در زمان استراحت ممکن است ایجاد شود، ولی در ساعات اولیه صبح شایع تر است.

4- آنژین شبانه:

معمولا در هنگام شب اتفاق می افتد و همراه با خواب دیدن و کابوس شبانه است.

5- آنژین دکوبیتوس:

در وضعیت درازکش و بیشتر در شب و هنگام خواب ایجاد می شود، به طوری که باعث بیدار شدن شخص همراه با تنگی نفس حمله ای شبانه می شود.

6- آنژین مقاوم به درمان:

آنژین ناتوان کننده مزمن شدیدی است که به درمان جواب نمی دهد.

7- آنژین بعد از انفارکتوس:

این آنژین بعد از انفارکتوس میوکارد رخ می دهد بطوری که ایسکیمی باقیمانده سبب حملات می شود.

موارد قابل ذکر :

1- تعدیل فعالیتهای روزانه

- میزان فعالیت روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی نشود.

- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید.

دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت طولانی گردد.

- از انجام فعالیت هایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد مانند ورزش های ایزومتریک خودداری کنید.

- بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کنید.

2- از نظر تغذیه ای توجه به موارد زیر ضروری است:

- از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف کافئین خودداری کنید.

- مددجویانی که افزایش وزن دارند باید وزن خود را کم کنند.

- از رژیم غذایی پر فیبر استفاده شود، که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد . همچنین سطح کلسترول و تری گلیسرید سرم را کاهش می دهد.

- رژیم غذایی شما باید کم چرب و تا حد امکان آب پز باشد .
- با دفعات زیاد ولی حجم کم غذا بخورید (مثلا 4 یا 5 وعده در روز)

- آب فراوان بنوشید.

- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید (حداکثر یکبار در هفته) و بجای آن می توانید از گوشت سفید (مانند ماهی و مرغ) استفاده کنید.

- سعی کنید دریافت کلسترول را محدود نمایید. چربی های قابل مشاهده را از گوشت جدا کرده و پوست مرغ را قبل از پختن جدا نماید . استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه میشود. بخصوص روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا 3 است و به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

- قبل از استفاده از غذا های آماده بر چسب آنرا از نظر میزان چربی و سدیم کنترل نمایید و موقع صرف از نمک استفاده نکنید. برای طعم دادن به غذا از ابلیمو ، سرکه ، میوه، سبزیجات معطر استفاده نماید.

