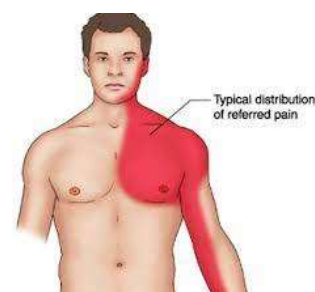


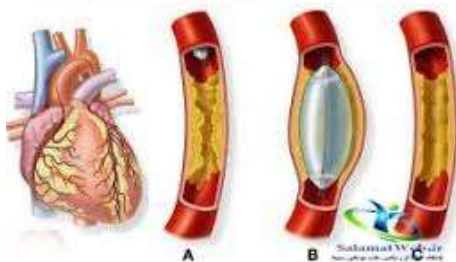


-استرس عاطفی

-ورزش سنگین



درمان آنژین صدری



فعالیت بدنی

ورزش، باعث افزایش سطح HDL خون، کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش وزن، افزایش عملکرد قبل و ریه ها، کنترل استرس و احساس تندرستی می شود. سعی کنید بعد از ترخیص فعالیتهای روزانه خود را به تدریج افزایش داده و کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیتهای دوره هایی از استراحت داشته باشید.

انجام ورزشهای هوازی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل می تواند در کنترل بیماری کمک کننده باشد.

از انجام فعالیتهای سنگین که باعث درد آنژینی می شود مثل بلند کردن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزشهای سنگین و سخت باید جدا پرهیز نمود.

قبل از انجام فعالیتی که معمولا درد آنژین را تحریک می کند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در معرض سرما و داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید. شما می توانید با رعایت چند نکته فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید. مقاربت جنسی به

هنگام بروز آنژین صدری چه باید کرد؟

در صورت ابتلا به چنین دردی که ممکن است با تعریق سرد و حالت تهوع و سبکی سر همراه باشد. سریعا به اورژانس 115 اطلاع دهید. دراز بکشید و در صورت داشتن قرص زیر زبانی حداکثر 3 عدد قرص با فاصله هر 5 دقیقه زیر زبان خود بگذارید.

اقدامات تشخیصی لازم:

آزمایش خون / تست ورزش / نوار قلب / اکو کاردیوگرافی / آنژیوگرافی

توصیه های لازم برای بیماران قلبی

آنژین صدری یا ناراحتی در قفسه سینه است و زمانی رخ می دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. اغلب چند دقیقه طول می کشد درد قلبی با تغییر وضعیت یا نفس کشیدن فرقی نمی کند و به صورت ثانیه ای و گذرا نیست.

علائم بالینی شامل:

- احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- احساس ناراحتی یا درد که ممکن است به بازوها، پشت، گردن یا فک یا معده تیر بکشد.
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست ها
- احساس ناراحتی معده

چه زمانی ممکن است دچار آنژین صدری شویم؟

-هنگامی ناراحتی یا عصبانیت

-کار کردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم

-غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی

اندازه بالا رفتن از دو رشته پلکان به قلب فشار می آورد ولی می توانید با تجویز پزشک قبل از مقاربت، داروی پرل نیترو را استفاده کنید.

از تماس با هوای سرد و طوفانی و یا بسیار گرم، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید. در هوای سرد آهسته تر راه بروید و لباس گرم بپوشید و دهان خود را بپوشانید.

پس از تثبیت وضعیت می توانید فعالیت را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و به تدریج افزایش دهید به شکلی که منجر به خستگی و تنگی نفس نشود.

بهتر است برای حفظ انرژی، فعالیت‌های روزانه را اولویت بندی و تعدیل نمائید. به طوری که تا حد امکان انرژی کمتری مصرف کنید. با توجه به شرایط و با نظر پزشک فعالیت‌های روزانه و ورزش منظم و پیشرونده مثل: پیاده روی، شنا کردن و دوچرخه سواری برنامه ریزی شود. قبل و حین و پس از انجام فعالیتها نبض خود را کنترل نمائید.

رژیم غذایی:

مصرف سدیم (نمک) را طبق دستور محدود کنید. اضافه کردن نمک به غذا و غذاهای نمک دار ممنوع است.

بهتر است وعده های غذایی متعدد و با حجم کم داشته باشید و از مصرف مواد محرک مثل، قهوه، کافئین، الکل و سیگار خودداری کنید. همچنین داروهایی مثل انتی اسیدها، مسهل، شربت ضد سرفه و قرصهای مسکن، ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بدون نسخه پزشک دارویی مصرف نکنید.

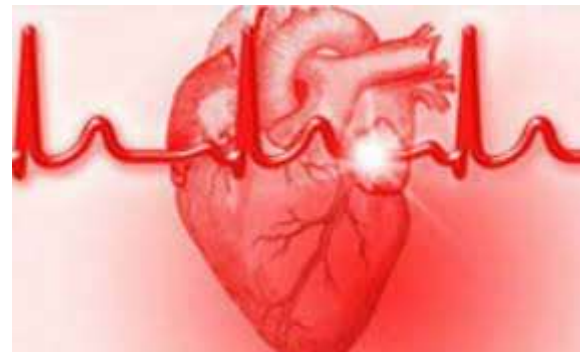
برخی از داروها برای تنظیم ضربان قلب و فشارخون شما تجویز شده اند، بنابراین باید به صورت دوره ای نبض و فشار خون خود را کنترل کنید.

در صورت تغییر خصوصیات درد و یا افزایش شدت آن و یا افزایش تعداد دفعات تکرار آن به پزشک مراجعه کنید.
منابع: پرستاری داخلی جراحی 2018

-Unstable Angina Treatment & Management, Walter Tan, MD, MS; Chief Editor: Eric H Yang, MD, Nov 22, 2015.

-Cardiac Emergencies: Assessment, Angina, and MI. David Tilton (RN, BSN), Last Updated: 12/29/2015.

-Nurses Roles in Assessment of Chest Pain in the Emergency Department (ED), Sep 27, 2015



آنزین صدری

عنوان	آنزین صدری
تهیه کننده	لیلا قربانی
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش
مسئول علمی بخش:	دکتر چهره ور

