

## درد قلبی (آنژین) چیست؟

آنژین نوعی درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه است که به علت کاهش جریان خون به قلب ایجاد می‌شود. آنژین علامتی از بیماری شریان‌های کرونری است. در صورتی که از طریق خون اکسیژن کافی به عضلات قلب شما نرسد، دچار درد قفسه سینه می‌شوید.

درد قلبی (آنژین) یک علامت است و نه یک بیماری. این حالت می‌تواند در اثر انقباض سرخرگ‌های کرونری ایجاد شود، اما احتمال بیشتری دارد که به علت آترواسکلروز رخ دهد - حالتی که سرخرگ‌ها به وسیله رسوبات چربی (پلاک‌ها) باریک شده‌اند. اگر حملات درد به‌طور مکرر و بدون انجام فعالیت جسمی رخ دهند ممکن است یک نشانه هشداردهنده از قریب‌الوقوع بودن حمله قلبی باشند و لذا به درمان سریع نیاز دارند.

آنژین معمولاً با اعمالی از قبیل بلند کردن یک جسم سنگین، فعالیت جنسی یا ورزش شدید ایجاد می‌شود. وقتی از بدن خون کار می‌کشید قلب شما برای فعالیت بیشتر به اکسیژن بیشتری نیاز دارد. زمانی که عروق کرونری رساننده خون به قلب، نتوانند نیاز به خون بیشتر را تأمین کنند، عصب‌های موجود در قلب پیام درد را به مغز می‌فرستند. سرمای بیش از حد یا احساساتی مانند ترس، عصبانیت، اندوه و ناامیدی شدید و همچنین خوردن یک وعده غذای سنگین می‌توانند دیگر علل مسبب درد باشند.

## آموزش بدو ورود

- \* تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیماران در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- \* دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می‌باشد، لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در میچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- \* بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست‌های خود را مرتب بشویید.
- \* زباله‌های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- \* در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.

- \* نرده‌های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- \* در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- \* در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- \* مدارک قلبی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

## آموزش حین بستری رژیم غذایی:

- رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست سبزیجات و میوه و مایعات مصرف کنید.
- هرگز پُرخوری نکنید. از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید.
- فعالیت:
- در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت، بهتر است در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید و از تخت بدون اجازه پزشک خارج نشوید. استراحت در تخت در مراحل اولیه بیماری موجب استراحت عضله قلب و تسریع در بهبودی شما می‌شود.
- در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه تنگی نفس و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- مراقبت:
- کابل‌های مانیتورینگ را به هیچ‌وجه از قفسه سینه جدا نکنید.
- به دلیل استفاده از داروهای ضدانعقادی از دستکاری برانول و رابط‌های وریدی خودداری کنید.
- ممکن است برای شما اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.
- اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست‌های آزمایشگاهی، تست ورزش یا تست استرس دارویی با کنترل نوار قلب، اسکن، آنژیوگرافی جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام می‌شود.

- در صورت داشتن درد: محل درد، انتشار درد، شدت درد، علائم دیگر همراه با درد را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- سرم نیتروگلیسرین که به شما وصل می‌باشد. جهت بهبود درد سینه شما است و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه و... می‌گردد. پس آن را دستکاری نکنید.
- داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- در صورت تنگی نفس اطلاع دهید.

## آموزش پس از ترخیص

### رژیم غذایی:

- از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین‌دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
- در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- از رژیم غذایی پرفیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید، زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می‌کند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می‌دهد.
- مصرف نمک را محدود کنید.
- از مصرف مایعات زیاد به ویژه پشت سر هم (مثلاً صرف چند لیوان چای، آب و...) بپرهیزید.
- از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوپس و کالباس خودداری نمایید.
- فعالیت:
- بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
- ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد. البته هرگونه فعالیت باید با نظر پزشک باشد.
- از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- روزانه تماماً بین فعالیت‌ها و استراحت خود تعادل برقرار کنید.



## آموزش خودمراقبتی بیماران

### آثرین صدري

### (درد قلبی)

### Unstable angina



### واحد آموزشی بیمار

### مرکز آموزشی درمانی کامکار عرب نیا

دی ماه ۱۴۰۲

بازنگری : -

کد: CCU-PE-PF-03

فعالیت خود را قطع کرده، استراحت کنید و یک قرص زیر زبانی بگذارید. اگر درد قطع نشد، سریعاً به اولین مرکز درمانی مراجعه کرده و یا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. تا رسیدن به مرکز درمانی می‌توانید هر ۵ دقیقه تا ۱ نوبت از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

### زمانی که قرص نیتروگلیسرین م صرف می‌کنید نکات زیر را رعایت کنید:

در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید. همیشه از قرص تازه استفاده کنید، زیرا در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می‌دهد.

قرص‌ها را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی‌اثر شدن آن می‌شود.

قرص تازه بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می‌کند.

داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.

هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک می‌کند مثل فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

### زمان مراجعه بعدی:

به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.

علائم هشدار

در صورت مشاهده علائم زیر سریعاً به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:

• حمله درد قفسه صدري، علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.

• اگر با درد قفسه صدري از خواب بلند می‌شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی‌شود و در صورت ادامه حملات، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید.

• اگر حمله درد قفسه صدري متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است.

### مراقبت:

• از مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است خودداری کنید.

• معمولاً بعد از ترخیص و با دستور پزشک می‌توانید حمام کنید. بهتر است هفته‌های اول در حمام یک نفر کنار بیمار باشد. از آب ولرم استفاده شود، زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می‌شود و آب داغ سبب بروز حالت ضعف و سرگیجه و شوک می‌شود. ضمناً زمان حمام کردن از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر نشود.

• از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید. اگر رانندگی سبب خستگی و عصبانیت می‌شود، باید فعلاً رانندگی نکنید.

• استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس‌زا را در زندگی خود بشناسید و در صورت لزوم کمک بگیرید.

• سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن‌رسانی به قلب را کاهش می‌دهد.

• با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت‌های خون دارد آزمایش‌های دوره‌ای را انجام دهید.

• فشار خون و قند خون خود را مرتباً کنترل کنید.

• به علت عوارض شدید عفونت‌ها، ترجیحاً هر سال علیه آنفلوانزا واکسن بزنید.

### در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:

• باید کلیه فعالیت‌های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.

• برای تسریع در شروع اثر در موارد درد شدید می‌توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون وضعیتی دراز بکشید.

• در موقع درد می‌توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت به اورژانس مراجعه کنید.

دارو:

• در تمام اوقات قرص زیر زبانی همراه داشته باشید.

• همیشه چند عدد قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی یا اسپری نیتروگلیسرین همراه داشته باشید. در صورتی که دچار درد قفسه سینه شدید بلافاصله