اضطراب: **نگرانی و اضطراب باعث تند شدن ضربان قلب و افزایش کار قلب میشود. برای کاهش اضطراب میتوان از ابزار و راه های زیادی استفاده کرد. مانند مطالعه کتاب، تماشای تلویزیون، معاشرت با اقوام و دوستان و موسیقی آرام و ملایم.**

سن: **آنژین در هر سنی ممکن است رخ دهد ولی بیشترین سن رخداد آن، در بازهء میانسالی و پیری است.**

هنگام شروع دردهای آنژینی چه باید کرد:

 **هنگام شروع درد ابتدا آرامش خود را حفظ کنید.هر فعالیتی را که درحال انجام آن هستید کنار بگذارید و استراحت کنید.**

**اگر درد کاهش نیافت از یک قرص نیتروگلیسیرین زیر زبان استفاده کنید. اگر باز هم درد شما تسکین پیدا نکرد، پنج دقیقه بعد قرص دوم را زیر زبان خود قرار دهید و درصورت عدم تسکین درد، پنج دقیقه بعد سومین قرص را زیر زبان گذاشته و خودرا به یک مرکز درمانی یا اورژانس برسانید.**

عوامل ایجادکنندهء درد آنژینی:

فشار خون بالا: **فشار خون خود را روزانه اندازه گیری کنید.**

تغذیه: **با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و پر فیبر مثل سبزیجات و میوه جات و استفاده از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی بجای گوشت قرمز و جانشین کردن روغن های مایع و روغن زیتون بجای روغن جامد، میتوان از بالا رفتن فشار خون و درد آنژینی جلوگیری کرد.**

چاقی: **یکی از عوامل خطر آفرین، افزایش وزن می باشد. با مشاورهء تغذیه و رعایت رژیم غذایی مناسب، وزن خود را متعادل کنید.**

فعالیت سنگین**: فعالیت زیاد، باعث تشدید درد میشود. سعی کنید بین فعالیت های خود، حتماً دورهء استراحت داشته باشید.**

سرما: **سعی کنید از لباس های گرم و راحت استفاده کنید و درمقابل سرما نایستید.**

سیگار: **سیگار و مصرف الکل، باعثِ زیاد شدن نیاز قلب به اکسیژن می شود و همین منجر به آنژین و درصورت ادامه به سکته قلبی منتهی میگردد.**

**»هوالشافی»**

**آنژین صدری:**

**آنژین صدری چیست؟ درد عمقی قفسه سینه است که باعث فشار بر قسمت جلوی قفسه سینه می شود و می تواند ناگهانی یا مداوم باشد.**

علائم و نشانه های آنژین:

1. **درد قفسه سینه، ضعف و بی حسی در دست ها مچ ها و قسمت داخلی بازوها بخصوص در دست چپ؛ احساس خفگی و گرفتگی در گلو.**
2. **تهوع و استفراغ**
3. **عرق سرد**
4. **رنگ پریدگی پوست**
5. **احساس مرگ ناگهانی**
6. **احساس سرگیجه و سبکی سر**

**قابل توجه سالمندان و افراد پیر:**

 در این افراد ممکن است درد وجود نداشته باشد و بصورت تنگی نفس باشد یا فقط با یک حالت ضعف خود را نشان دهد.

منبع:

بیماری‌های قلبی

نویسنده: لئونارد لی‌لی

ترجمه باوند بیکدلی

انتشارات حیّان - چاپ 1386

نکات مهم:

1. بیماران مبتلا به آنژین باید همیشه قرص های نیتروگلیسیرین زیر زبانی را به همراه داشته باشند
2. هر احساس سوزش یا گزش موضعی ناشی از شکل زیر زبانی طبیعی است.
3. سردرد گذرا، پنج دقیقه بعداز مصرف قرص دیده می شود که خودبخود بهبود می یابد و جای نگرانی نیست.
4. اگر دهان بیمار خشک است توصیه می شود قبل از قرار دادن قرص در زیر زبان، یک جرعه آب بنوشد.
5. قبل از انجام هر فعالیتی که باعث شروع درد می شود، یک عدد قرص زیر زبان خود قرار دهد. (5-10 دقیقه قبل).
6. هنگام درد، زیر سر خودرا توسط یک یا دو بالش بالا نگه دارید تا به کاهش ناراحتیِ قفسه سینه و تنگی نفس کمک کند. دراین هنگام از نفس کشیدن عمیق نترسید و تعداد نفس های خودرا کم کرده و تنفس عمیق داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان لرستان

مرکز آموزشی و درمانی

بیمارستان شهید آیت الله مدنی خرم آباد



«آنژین صدری»

واحد آموزش به بیمار

تلفن بیمارستان:33408898

داخلی 147

سایت بیمارستان:madani.lums.ac.ir