

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

## پمفلت آموزشی آثرین صدی



منبع: برونر سودارث

کد مدرک:

تاریخ آخرین بازنگری: مرداد ۱۴۰۱  
مزگان حاجی علی عسگر

تدوین: واحد آموزش و ارتقاء سلامت  
اردیبهشت ۹۵

تنگی می کند لطفاً از مصرف آنها دوری کنید.  
- غذاهای نفاخ مثل حبوبات و غذاهای شور  
نخورید.

با یک برنامه درمانی خوب می توانید هم  
کارهای روزانه خود را انجام دهید و هم میزان  
دردهای قفسه سینه را کم نمایید.



- از کلیه مواردی که مشکل شما را تشدید می کند پرهیزید.
- از انجام ورزش های سنگین مثل وزنه برداری و کشتی اجتناب کنید.
- داروهای قلبی را سر ساعت منظم مصرف کنید و از مصرف داروهای بدون نسخه و رژیم غذایی بدون مشاوره پرهیز نمایید.
- از قرار گرفتن در محیط های خیلی گرم و خیلی سرد پرهیزید.
- سیگار کشیدن را ترک کنید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- رژیم غذایی کم نمک - کم چرب را رعایت کنید و غذاهای آماده و کنسرو شده را مصرف ننمایید.
- مصرف گوشت قرمز را کم کرده و از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده نمایید.
- مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.
- قرص های زیر زبانی را همیشه به همراه داشته باشید و در جای خشک و خنک و دور از نور نگه دارید و قرص های زیر زبانی را پیش از آنکه کاملاً حل شود نبلعید. توجه داشته باشید در صورتی که در هنگام استفاده تندی آن زیر زبان احساس نشود قرص ها فاسد شده اند.
- غذاهای چرب باعث رسوب چربی در رگ ها به خصوص رگ قلب می شود و آنها را دچار

## آنژین صدری

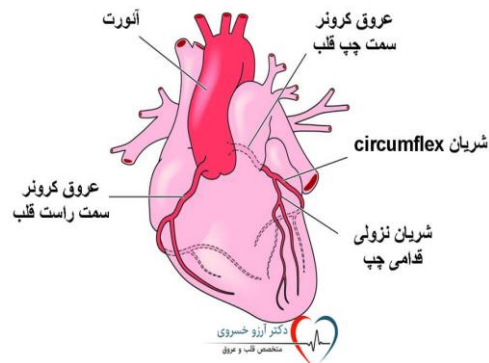


### آنژین صدری چیست؟

آنژین صدری بیماری نیست بلکه نشانه یک بیماری زمینه ای در قلب است که موجب عدم کفایت اکسیژن رسانی به قلب شده است. این دردها موقع فعالیت شروع شده و با استراحت بهبود می یابد.

**علت بیماری:** در بدن ما یک سری رگ وجود دارد که این رگ ها خونی را که حاوی مواد غذایی و اکسیژن است به قسمتهای مختلف بدن ما می رسانند و در واقع کار قلب جمع آوری خون کثیف از اندامها و رساندن خون اکسیژن دار به تمام اندامهای بدن می باشد. اگر هر یک از رگهای بدن تنگ شود خون رسانی به آن اندام دچار مشکل می شود. قلب نیز دارای رگی به نام کرونر است که با افزایش

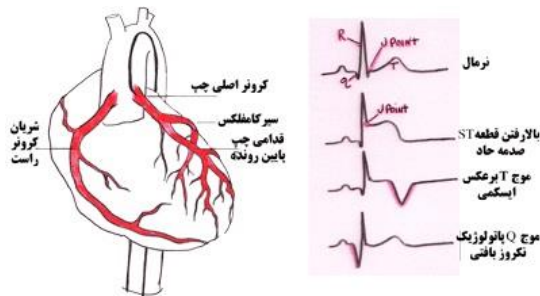
سن و رسوب چربی روی دیواره داخلی آن تنگ می شود و خون رسانی به عضله قلب دچار مشکل می شود.



### علائم آنژین صدری:

اگر خون کافی به عضله قلب نرسد این ماهیچه کار خود را به خوبی نمی تواند انجام دهد و ایجاد درد قلبی می کند که این درد ها به صورت ناگهانی و فشارنده و احساس سنگینی و سوزش و خفگی، بروز می کند و ممکن است این درد ها به گردن، فک، شانه ها و بازوها و مچ دست ها انتشار پیدا کند.

**توجه:** برای جلوگیری از خراب شدن سلولهای قلبی باید برنامه مراقبتی را که از سوی پزشک برایتان مشخص شده را رعایت نمایید داروهایی که از طرف پزشک برای شما تجویز می شود در جهت گشاد کردن رگ های قلب و همچنین کم کار کردن کار قلب می باشد.



### درمان:

یک روش آنژیوپلاستی است که در این روش یک لوله باریک را که دارای یک بالن یا بادکنک می باشد وارد رگ می کنند و بالن را باد نموده و تنگی را برطرف می کنند و روش دیگر پیوند رگ کرونر است که در این روش قسمتی از رگ پا را از ساق برداشته و به آن رگی که دچار تنگی شده است، پیوند می زنند.

### اقدامات خود مراقبتی:

به هنگام بروز درد قلبی در درجه اول خونسردی خود را حفظ نمایید و از قرص های زیر زبانی مانند نیتروگلیسیرین استفاده نمایید که تا سه بار و هر بار ۱۰-۵ دقیقه می توانید تکرار کنید. در صورت برطرف شدن درد، استراحت را ادامه دهید و از انجام فعالیت سنگین بپرهیزید و در صورت برطرف نشدن آن خود را به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید.

- از استرس و عصبانیت دوری کنید.