

☆ تعریف:

آنژین صدری یک بیماری قلبی است که معمولاً به وسیله حملات متناوب درد یا فشار در جلوی قفسه سینه و در زیر استخوان جناغ سینه حس می شود و ممکن است به طرف شانه چپ و یا به سمت داخلی بازوی چپ منتشر شود و علت آن نرسیدن اکسیژن کافی به عضله قلب می باشد.

☆ علایم بیماری:

- احساس سفتی، فشرده شدن و درد در قفسه سینه
- احساس خفگی، گرفتگی گلو و بروز ناگهانی مشکل تنفسی
- درد قفسه سینه ای مشابه به سوء هاضمه
- درد منتشره به گردن، فک، شانه و بازوی چپ
- سنگینی، بی حسی و سوزن سوزن شدن قفسه سینه، بازو و آرنج



☆ عوامل زمینه ساز بیماری قلبی:

- مصرف سیگار و الکل
- چاقی و تحرک کم
- دیابت
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا

- مصرف بیش از حد نمک و چربی

- سابقه بیماری قلبی در خانواده

- سن بالاتر از 45 سال

- استرس و زندگی پرتنش



☆ راه های پیشگیری از درد قفسه سینه:

- بعد از ترخیص از بیمارستان فعالیت های روزانه خود را به تدریج آغاز کنید.
- از انجام فعالیت هایی که باعث درد در قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی می شود خودداری کنید و از ورزش هایی که نیازمند فعالیت زیاد است خودداری نمایید..
- فعالیت های روزانه خود را متعادل ساخته و برنامه استراحت کوتاهی به آن اضافه کنید.
- با برقراری تعادل بین فعالیت و استراحت احتمال وقوع درد را کاهش دهید.
- قبل از فعالیت های شدید مانند بالا رفتن از پله که می دانید باعث درد قفسه سینه می شود از قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی جهت پیشگیری استفاده نمایید.
- کشیدن سیگار و مصرف دخانیات را ترک کرده و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- از موقعیت های پرتنش پرهیز کنید.

- از تفریحات مناسب برای کاهش فشار عصبی استفاده نمائید.

- داروهای خود را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید.

- مقدار داروهایتان را خودسرانه کم و زیاد نکنید.

- از تماس با آب و هوای سرد پرهیز کنید.

- از مصرف مایعات بسیار سرد خودداری کنید.

- از رفتن یکباره از محل گرم به محل سرد خودداری کنید.



☆ رژیم غذایی مناسب:

- از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف کافئین پرهیزید.
- از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست جلوگیری می نماید بلکه سطح تری گلیسیرید و کلسترول را کاهش می دهد.
- رژیم غذایی کم چرب و کم نمک و تا حد امکان از مواد غذایی آب پز استفاده نمائید.
- با دفعات زیاد ولی حجم کم غذا بخورید.
- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید و به جای آن می توانید از گوشت سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید.

آثرین صدري ناپايدار



شناسنامه پروشور	Q.M.SH.PA.226.00
آموزشی عنوان	آثرین صدري ناپايدار
تهيه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
سال تهيه	1402
تاييد کننده	کميته آموزش به بیمار
منابع	برونر سوارث پرستاری 2018
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)

وَ إِذَا مَرَضْتَ فُتُوْا بِطَبَائِبِنَا

و هنگامی که بیمار می شوم، او طبایب می دهد.

به نزدیک ترین بیمارستان محل زندگی خود مراجعه نمائید.

☆ تدابیری جهت مصرف قرص زیرزبانی:

- تمام اوقات قرص نیتروگلیسیرین همراه داشته باید و افرادی که با شما زندگی می کنند باید محل ذخیره آن را بدانند.
- بزازق را قبل از بلع دارو در دهان نگه دارید و اگر امکان دارد زمان استفاده از دارو دراز بکشید.
- این قرص ها در اثر حرارت و رطوبت اثر خود را از دست می دهد در عرض هر ماه بی اثر می شود.
- قرص زیر زبانی احساس سوزش در زیر زبان ایجاد می کند و گاهی اوقات با سردرد همراه می باشد.



5

- سعی نمائید دریافت چربی را محدود کرده و چربی های قابل مشاهده را از گوشت جدا کرده و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.

- استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، روغن ذرت و کنجد به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود.
- قبل از استفاده از غذاهای آماده بر چسب آن را از نظر میزان چربی و نمک کنترل نمائید.
- برای طعم دادن به غذا از آب لیمو، سرکه، میوه، سبزیجات معطر و ترشیجات بدون نمک استفاده کنید.



☆ هنگامی که دچار درد قفسه سینه شدید:

- ابتدا در هر موقعیتی که هستید کار خود را رها کرده و استراحت نمائید.
- با اولین نشانه یک قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی مصرف کنید اگر درد برطرف نشد پس از 5 دقیقه یک قرص دیگر مصرف کنید و باز اگر درد شما پس از 5 دقیقه برطرف نشد یک قرص دیگر مصرف نمائید و اگر پس از مصرف این سه قرص همچنان درد دارید یا بعد از مدت کوتاهی درد مجددا شروع شد بهتر است به اورژانس 115 اطلاع دهد یا

4