

❖ بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کند.

❖ بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کند.

❖ از پرخوری پرهیز نماید. و از مصرف مواد کافیین دار خودداری گردد.

❖ مددجویانی که افزایش وزن دارند باید وزن خود را کم کنند.

❖ از رژیم غذایی پرفیبر استفاده شود. که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات را کاهش می دهد.

❖ در مقابل باد حرکت نکند و در هوای سرد آهسته حرکت کند.

❖ همیشه قرص زیر زبانی نیترو گلیسرین به همراه داشته باشد. و قرص تازه استفاده کند. زیرا در اثر گرما، رطوبت هوا، نور و یا گذشت زمان اثر دارویی خود را از دست می دهد. پس هر شش ماه یکبار باید این قرص ها را تجدید کند. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید. زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود. اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند.

❖ مصرف الکل را قطع کند.

❖ روزانه فشار خون خود را چک کند.

❖ قبل از فعالیت هایی که سبب درد آنژین می شود مانند بالارفتن از پله برای جلوگیری از درد از قرص نیترو گلیسرین استفاده کند.

❖ برای تسریع در شروع اثر دارو در موارد درد شدید قرص را زیر دندان خرد کنیدیولی از بلع بزاق باید خودداری کند.

❖ استعمال دخانیات را قطع کند.

❖ به مددجو تاکید شود که داروهای تجویز شده اگر هیچ علامتی نداشته باشد مصرف کند

❖ از برخورد با وضعیت های پر استرس اجتناب کند

❖ نباید مصرف داروهای قلبی مخصوصا ترکیبات نیترات را ببه صور ناگهانی قطع کرد.



• آنژین صدری یا درد قفسه سینه

شهدخت شکوهی فر

کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین: بهار 1403

تاریخ بازنگری: 1407

کد سند: Bavan.Hp.SUR.3.16

آنژین صدری یا درد قفسه سینه :

❖ به درد جلو قفسه سینه و پشت شانه که این درد قابلیت انتشار به دست ها و نواحی شانه، گردن، فک تحتانی و یا پشت بیمار دارد و گاهی با ناراحتی های گوارشی مانند درد معده و حالت تهوع همراه می باشد. این علائم به علت نرسیدن خون و اکسیژن کافی به سلول های قلب ایجاد می شوند. این درد با فعالیت بییش تر می شود و با استراحت بهتر می شود . عوامل موثر در ایجاد آنژین صدری :

❖ فشار خون بالا

❖ چربی خون بالا

❖ دیابت

❖ غذاهای پر چرب

❖ سیگار کشیدن

❖ سابقه خانوادگی بیماری های قلبی

❖ اضافه وزن

❖ بی نظمی ضربان قلب

❖ مشکلات دریچه ای

عوامل شروع کننده درد قفسه سینه:

❖ فعالیت های جسمی شدید، مصرف غذای سنگین و چرب، قرار گرفتن در معرض هوای سرد و فشار های روحی روانی

علائم:

مهم ترین علامت آنژین صدری درد قفسه سینه در جلو قلب می باشد که گاهی این درد به دست چپ و راست، گردن، فک تحتانی و پشت سر منتشر می شود. این درد با حالت سنگینی، فشار و گرفتگی در قفسه سینه همراه است و با استراحت و قرص نیتر و گلیسرین زیر زبانی بهتر می شود .

علائم دیگر شامل تهوع، اضطراب پوست سرد و مرطوب رنگ پریدگی، افزایش ضربان قلب ، تنگی تنفس، عرق سرد و بی قرار است .

❖ استفاده از داروی نیتر و گلیسرین زیر زبانی که باعث افزایش خون رسانی به قلب می شود . روش استفاده از قرص زیر زبانی :

❖ بیمار باید در هنگام درد قفسه سینه نشسته یا دراز بکشد و قرص زیر زبانی استفاده کند ، زیرا در حالت ایستاده باعث کاهش فشار خون می شود

❖ قرص باید به صورت طبیعی حل شود و بلعیده نشود . بیماری که دهانش خشک است قبل از مصرف قرص کمی آب بنوشد .

❖ قبل از حل شدن قرص های زیر زبانی ، زبان را حرکت نداده و آب دهان را فرو برده نشود. اگر درد بیمار شدید است قرص ها را با دندان سوراخ شود تا جذب دهانی سریع تر شود. ولی آب دهان فرو برده نشود .

❖ در صورتی که پس از مصرف یک قرص، درد کاهش نیافت به فاصله هر پنج دقیقه تا سه قرص استفاده گردد . نباید بیش تر از سه قرص در مدت پانزده دقیقه استفاده کرد. بعد از استفاده از قرص 15-20 دقیقه جهت پیشگیری از سرگیجه یا غش استراحت کند. مخصوصا اگر سردرد دارد .

❖ در صورت عدم بهبودی سریعا با اورژانس 115 تماس بگیرد یا به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نماید

❖ عوارض قرص های زیر زبانی : گر گرفتگی، سردرد، کاهش فشار خون، تپش قلب و احساس سنگینی سر آموزش به بیمار بعد از ترخیص :

❖ میزان فعالیت های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی نشود.