



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: آموزش خودمراقبتی در آنژین صدری

کد سند: NO-BK-۴۶۳



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

آنژین صدری چیست؟

آنژین صدری نوعی درد یا احساس فشار در قفسه سینه است که زمانی ایجاد می‌شود که عضله قلب به اندازه کافی اکسیژن دریافت نکند. آنژین یک علامت بیماری عروق کرونر قلب است و هشدار می‌دهد که نشان می‌دهد قلب شما به مراقبت بیشتری نیاز دارد.

علائم آنژین صدری

ممکن است درد یا ناراحتی به شکل‌های زیر احساس شود:

- فشار یا سنگینی روی قفسه سینه
- احساس فشردگی یا سوزش در قفسه سینه
- درد در بازوها، شانه، گردن، فک یا پشت
- تنگی نفس
- تعریق
- تهوع یا احساس ضعف

برخی بیماران، به‌ویژه سالمندان و افراد مبتلا به دیابت، ممکن است درد واضح نداشته باشند و فقط تنگی نفس یا خستگی غیرعادی را تجربه کنند.



تفاوت آنژین و سکته قلبی

آنژین پایدار	سکته قلبی
معمولاً هنگام فعالیت یا استرس ایجاد می‌شود	ممکن است در حالت استراحت نیز رخ دهد
با استراحت بهبود می‌یابد	با استراحت بهبود نمی‌یابد
معمولاً طی چند دقیقه برطرف می‌شود	معمولاً بیش از ۲۰ دقیقه ادامه دارد
با نیتروگلیسرین بهبود می‌یابد	ممکن است با نیتروگلیسرین بهبود پیدا نکند

گاهی تشخیص آنژین از سکته قلبی فقط توسط پزشک و با انجام نوار قلب و آزمایش خون امکان‌پذیر است.

نحوه صحیح مصرف نیتروگلیسرین زیرزبانی
اگر پزشک برای شما نیتروگلیسرین زیرزبانی تجویز کرده است: هنگام شروع درد قفسه سینه:

۱. فعالیت خود را متوقف کنید.
۲. بنشینید یا دراز بکشید.
۳. یک قرص نیتروگلیسرین زیر زبان قرار دهید.
۴. اجازه دهید قرص زیر زبان حل شود.

اگر درد ادامه داشته باشد، پس از ۵ دقیقه یک قرص دیگر مصرف کنید.

فعالیت بدنی منظم

طبق نظر پزشک:

- پیاده روی منظم داشته باشید.
- فعالیت بدنی را به تدریج افزایش دهید.
- از فعالیت ناگهانی و سنگین خودداری کنید.

سیگار و قلیان را ترک کنید

مصرف دخانیات باعث کاهش اکسیژن رسانی به قلب و افزایش خطر سکته قلبی می شود.

چه زمانی باید فوراً به اورژانس مراجعه کنیم؟

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً با اورژانس تماس بگیرید:

🚒 درد قفسه سینه جدید یا شدیدتر از قبل

🚒 درد در حالت استراحت

🚒 درد بیش از ۵ دقیقه که با نیتروگلیسرین بهبود پیدا نکند

🚒 انتشار درد به فک، گردن، شانه یا بازو

🚒 تنگی نفس شدید

🚒 تعریق سرد

🚒 سرگیجه شدید یا غش

🚒 تهوع شدید همراه با درد قفسه سینه

ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۲ از ۶

چگونه از بروز درد قلبی پیشگیری کنیم؟

- داروها را منظم مصرف کنید
- داروهای قلبی از بروز حملات آنژین جلوگیری می کنند.
- هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک قطع نکنید.
- فشار خون خود را کنترل کنید.
- قند خون را در محدوده مناسب نگه دارید.
- چربی خون را کنترل کنید.
- وزن مناسب را حفظ کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید: (سبزیجات، میوه ها، حبوبات، غلات سبوس دار، ماهی را بیشتر مصرف کنید) و (غذاهای ممنوعه شامل **×** نمک زیاد **×** غذاهای سرخ کرده **×** فست فود **×** سوسیس و کالباس را مصرف نکنید)



ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۳ از ۶

موارد احتیاط در مصرف نیتروگلیسرین

تداخل دارویی مهم

⚠ اگر طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت گذشته داروهای اختلال نعوظ مصرف کرده اید (مانند سیلدنافیل، تادالافیل یا واردنافیل)، قبل از مصرف نیتروگلیسرین با پزشک مشورت کنید. مصرف همزمان این داروها می تواند باعث افت شدید فشار خون شود.

ممکن است پس از مصرف دارو موارد زیر رخ دهد:



برای پیشگیری از افتادن و آسیب:

✅ هنگام مصرف دارو بنشینید یا دراز بکشید.



ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۴ از ۶