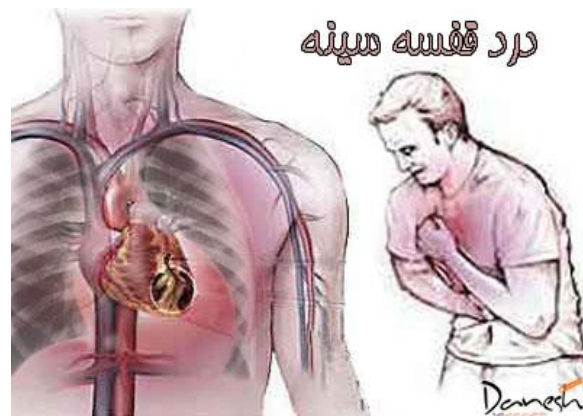


آنژین قلبی



آنژین صدری از نظر بالینی به درد جلوی قلبی (ناشی از ایسکمی میوکارد) اطلاق می‌شود، که انتشار درد به دستها (راست و چپ) و گردن وجود دارد. این درد با عرق سرد و حالت تهوع همراه است که درد در هنگام فعالیت ایجاد و پس از چند لحظه استراحت برطرف می‌گردد.

عوامل شروع کننده درد آنژین صدری

فعالیت (راه رفتن و بالا رفتن از پله)، اضطراب، تماس با هوای سرد، خوردن غذای زیاد و سنگین

تظاهرات بالینی :

درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلبی و در پشت استخوان جناغ می‌باشد که بصورت لغشگی و فشردگی بیان می‌شود. مدت درد کمتر از 5 دقیقه می‌باشد.

سایر علائم همراه درد شامل : تنگی نفس، رنگ‌پریدگی، طپش قلب، غش، سرگیجه و اختلالات هاضمه.

آموزش به بیمار :

1- در صورت مصرف نیترات‌ها (گشادکننده‌های عروق) باید بدانیم : نیتروگلیسرین بصورت قرص زیرزبانی می‌باشد، که اثر آن ۱-۲ دقیقه بعد از مصرف ظاهر می‌شود و ۱۵-۲۰ دقیقه باقی می‌ماند، که در صورت عدم تاثیر می‌توان به فاصله ۱۰-۵ دقیقه حداکثر سه قرص مصرف کرد. در صورت مصرف نیتروگلیسرین زیرزبانی باید احساس سوزش در زیر زبان کرد

(عوارض قرص نیتروگلیسرین شامل : سردرد، افت فشارخون وضعیتی، گیجی، افزایش ضربان قلب و گر گرفتگی است.)

2- برای کمک به پزشک در تشخیص لازم است درد قفسه سینه خود را دقیقاً توضیح دهد

3 - محل دقیق درد کجاست؟

- آیا به جاهای دیگر مثل شانه، بازوها، بین دو کتف، گلو یا فک نیز تیر می‌کشد؟

- با چه فعالیتهایی درد شروع می‌شود؟ مثل استرس و فعالیت

- درد چگونه فروکش میکند؟ مثلاً با تغییر وضعیت یا با خوردن آنتی اسید

- درد چه مدت طول می‌کشد؟

- چه موقع از روز این حمله‌ها بیشتر است؟

- آیا درد با علائم دیگری مثل تنگی نفس ، تعریق یا بیحالی همراه است؟
- آیا الگوی درد با قبل تفاوت دارد؟

4- کاهش اضطراب

5- آموزش به بیمار برای مراقبت از خود بعد از ترخیص از بیمارستان :

- تعدیل فعالیتهای روزانه

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

* بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کند. دورههای مختصر استراحت در طول روز داشته باشد، زود بخوابد و زمان استراحت طولانی گردد.

* از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد مانند ورزش های ایزومتریک خودداری کند .

* بهتر است به جای پله از آسانسور استفاده کند

* قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهد.

- از نظر تغذیه ای توجه به موارد زیر ضروری است:

* از پر خوری پرهیز نماید و از مصرف کافئین خودداری کند .

* 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 آنژین را کاهش می دهد. همچنین سطح کلسترول و تری گلیسرید سرم را کاهش می دهد.

- استعمال دخانیات را قطع کند.

- به مددجو تاکید کنید که داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشد مصرف کند

- از برخورد با وضعیت های پر استرس اجتناب کند و در مواقع عصبانیت از تکنیک های آرام سازی استفاده کند.

- حتی الامکان از برخورد با آب و هوای سرد خودداری کند و به نکات زیر توجه کند

* برای گرم کردن هوادر آب و هوای بسیار سرد با شال گردن روی دهان و بینی بپوشاند

* در مقابل باد حرکت نکند و در هوای سرد آهسته حرکت کند

- به بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند موارد زیر را آموزش دهید:

* بیمار در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشد .

* همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.

* قبل از فعالیتهایی که سبب درد آنژین می شود، مانند بالا رفتن از پله برای جلوگیری از درد از قرص نیتروگلیسرین استفاده کند.

* در صورت ایجاد درد، بیمار به روش زیر عمل کند:

- مددجو باید کلیه فعالیت‌های خود را متوقف کند و بنشیند و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهد و تا قطع کامل درد استراحت کند .

- برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می‌توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری شود. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی بیمار دراز بکشد.

- مددجو در موقع درد می‌تواند تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کند. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کند

مرضیه لک (سوپر وایزر آموزشی)