



بیمارستان امام خمینی بناب(ره)

## برنامه مراقبت از خود در مبتلایان به آنژین صدری



تأیید: دکتر حسن زاده متخصص قلب و عروق

تهیه کننده: نیلوفر نجفی (رابط آموزشی بخش CCU)

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: ۴-PA-PHE

تعریف آنژین صدری: آنژین صدری از نظر بالینی به درد جلوی قلبی گفته می شود که ناشی از خونرسانی ناکافی به بافت قلب است. نکته مهم در مورد دردهای مذکور این است که در هنگام فعالیت بوجود آمده و پس از چند لحظه استراحت برطرف میشوند و با از سرگرفتن فعالیت مجدداً علایم برمی گردند

تظاهرات بالینی:

- ✓ درد قفسه سینه به صورت احساس فشار و سنگینی در قفسه سینه و گاهی با انتشار به دست چپ و راست، گردن، فک تحتانی و پشت
- ✓ تنگی نفس، رنگ پریدگی، تعریق، تپش قلب، غش، سرگیجه و تهوع و استفراغ

عوامل خطرزای بیماری قلبی:

- ✓ فشار خون بالا
- ✓ سطح تری گلیسرید و کلسترول بالا(چربی خون بالا)
- ✓ دیابت و سطح قند خون بالا
- ✓ چاقی و افزایش سن
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ سابقه خانوادگی

آموزش به بیمار مبتلا به آنژین صدری پس از ترخیص از بیمارستان:

بیمار باید عوامل ایجاد کننده درد مانند پرخوری، عصبانیت، فعالیت بدنی را بشناسد و آنها را تعدیل نماید.

۱- فعالیت های روزانه

- ✓ برنامه و میزان فعالیتهای روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود
- ✓ بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید، دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی تر و مکرر باشد.
- ✓ از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند و ورزشهای ناگهانی خودداری شود
- ✓ بهتر است بجای پله از آسانسور استفاده کنید

۲- تغذیه

- ✓ اگر افزایش وزن دارید باید وزن خود را کم کنید، غذا در حجم کم و وعده های زیاد بخورید، از رژیم غذایی کم کالری و کم چرب و کم نمک و پر فیبر(میوه و سبزیجات) استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز نمایید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت نمایید و تا ۲ ساعت از فعالیت بدنی خودداری کنید.

۳- استعمال دخانیات را متوقف کنید. همچنین از بودن با فردی که سیگار می کشد در یک اتاق پر از دود، به منظور کاهش خطر بروز حملات آنژین صدری خودداری کنید.

۴- داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً مصرف کنید. از مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.

۵- از برخورد با وضعیتهای پراسترس اجتناب کنید. از عجله کردن در انجام کارها خودداری کنید. کارهای خود را بدون استرس و فشار طبق برنامه انجام دهید.

۶- حتی الامکان از تماس با آب و هوای سرد خودداری کنید و به نکات زیر توجه نمایید:

- ✓ برای گرم کردن هوا در آب و هوای بسیار سرد، با شال گردن روی دهان و بینی را بپوشانید
- ✓ در مقابل باد حرکت نکنید و در هوای سرد آهسته تر راه بروید
- ✓ در زمستان لباس گرمتری بپوشید، خصوصاً سالمندان که بعلت کاهش ضخامت چربی زیر پوستی به سرما حساس ترند.

۷- استفاده از قرص زیر زبانی:

✓ در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی را همراه خود داشته باشید و افراد خانواده باید محل نگهداری قرص را بدانند.

✓ همیشه از قرص نیتروگلیسرین تازه استفاده کنید، زیرا این قرص در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست میدهد. قرص در شیشه تیره رنگ با درب بسته (چون هوا باعث بی اثر شدن آن می شود) و در جای سرد و خشک نگهداری شود.

✓ اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن در زیر زبان، احساس سوزش در زیر زبان ایجاد میکند.

✓ قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی که میتواند سبب درد آنژین صدری شود قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد آنژین صدری استفاده شود.



در صورت بروز حمله درد آنژین به ترتیب زیر اقدام نمایید:

- ✓ کلیه فعالیتهای خود را متوقف نموده و بنشینید.
- ✓ قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار داده و تا قطع کامل درد استراحت کنید
- ✓ برای تسریع در شروع اثر قرص در موارد درد شدید، می توانید قرص را زیر دندان خرد کنید. از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون وضعیتی، دراز بکشید
- ✓ در موقع درد می توانید تا ۳ قرص به فاصله ۵-۱۰ دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد و یا انتشار پیدا کرد، باید سریعاً به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

منبع: مراقبت های پرستاری ویژه  
دکتر عسگری



بخش CCU ۰۴۱۳۷۷۶۹۷۷۵