



حمله قلبی (آنژین صدری)

تعریف بیماری

- ❖ سلولهای بدن برای ادامه حیات به غذا، اکسیژن و سایر مواد مغذی نیاز دارند که این مواد از طریق خون منتقل می شوند. قلب نیز مانند تمام اعضای بدن توسط رگ های خونی تغذیه می شود که به آن عروق کرونر گفته می شود.
- ❖ عروق کرونر ممکن است به علل مختلفی که به آن عوامل خطر می گویند، دچار تنگی و انسداد شوند. تنگی عروق قلب باعث ایجاد آنژین صدری یا به عبارتی درد قلبی می شود.

علائم

- احساس ناراحتی، فشار، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه طول کشیده یا رفع شده و دوباره بر گردد.
- احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده
- تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- سایر علائم مانند تهوع، استفراغ و سبکی سر

عوامل خطر

- ✓ افزایش سن
- ✓ جنس (مذکر بودن)
- ✓ نژاد
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری عروق قلب در افراد درجه یک فامیل
- ✓ فشار خون بالا چربی خون بالا
- ✓ دود سیگار و استعمال دخانیات دیابت
- ✓ چاقی عدم تحرک
- ✓ استرس و فشارروحي

عوارض احتمالی

- سکته قلبی
- آریتمی های قلب
- نارسایی قلب

خود مراقبتی

- ✓ از مواجهه با هوای خیلی سرد و خیلی گرم و بیرون ماندن و قدم زدن در طوفان و باد شدید خودداری کنید.
- ✓ از مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- ✓ از استرس روحی و فشار عصبی تا حد ممکن اجتناب کنید. برای آرامش بیشتر به پیاده روی و تفریحات مناسب بپردازید.
- ✓ از جا به جا کردن وسایل سنگین، ورزش های سنگینی مثل وزنه برداری، جدا "پرهیز کنید.
- ✓ برای حمام کردن از آب خیلی سرد و یا گرم استفاده نکنید. مدت حمام کردن از 15 تا 20 دقیقه بیشتر نباشد.
- ✓ در صورت احساس ضعف و سرگیجه و سیاهی چشم ها و تعریق سریع از حمام خارج شوید.
- ✓ در رانندگی طولانی مدت حتما هر یک ساعت توقف کرده، چند دقیقه قدم زده و استراحت کنید و سپس به رانندگی ادامه دهید.

فعالیت

- در مرحله حاد بیماری باید استراحت مطلق را رعایت نماید.
- از فعالیت های سنگین و هر فعالیتی که باعث ایجاد درد قفسه سینه یا تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید.
- فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید. برای مثال بعد از ترخیص از بیمارستان با پیاده روی روزانه و فاصله کوتاه شروع کنید و به تدریج هر روز مسیر خود را چندین قدم افزایش دهید.



حمله قلبی (آنژین صدری)

- از ورزش های سنگین مثل وزنه برداری ، کار با دستگاه و پرهیز کنید.
- تا دو ساعت بعد از غذا استراحت کنید و از پیاده روی و ورزش در این هنگام خودداری کنید.

رژیم غذایی

- ✓ رژیم قلبی شامل رژیم ماهی و رژیم مدیترانه ای را پیروی کنید.
- ✓ یک رژیم غذایی صحیح (کم نمک – کم کلسترول) به کاهش وزن، کاهش فشار خون ، کاهش کلسترول خون کمک می کند.
- ✓ از غذاهای سبک در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده کند، و از پر خوری پرهیز کنید.
- ✓ به جای سرخ کردن غذاها از روش آب پز، بخارپز و کباب کردن استفاده کنید.
- ✓ مصرف زرده تخم مرغ را به ۲ بار در هفته کاهش دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست، میوه و سبزیجات تازه استفاده نماید.
- ✓ روغن های جامد، روغن نارگیل، روغن ها و کره حیوانی، کله پاچه، مغز، دل و جگر، سیراب و شیردان، پوست مرغ، قسمت های چرب گوشت قرمز به هیچ عنوان استفاده نشود.
- ✓ چربی های مفید مثل روغن زیتون، روغن کانولا در حد یک قاشق غذاخوری در روز مفید است.
- ✓ استفاده از میوه ها و سبزیجات، سیر، پیاه، زردچوبه و سماق به کاهش چربی خون کمک می کند.
- ✓ انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، سوسیس، کالباس، گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور نباید مصرف شود.

مراقبت دارویی

- دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید.
- مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود خودداری نمایید.
- در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود.
- ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.
- همیشه قرص های نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشد. در صورت بروز درد سینه، ابتدا در حالت نیمه نشسته یک قرص زیر زبان بیمار بگذارد و در صورت عدم تسکین درد به فاصله ۵ دقیقه تا سه بار یک قرص زیر زبان بیمار بگذارد.
- اگر پس از سه بار مصرف قرص درد سینه باقی بود، به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهد.
- کاهش سطح کلسترول خون با دریافت داروهای مانند: آترواستاتین، رزوستاتین
- داروهای ضد تجمع پلاکتی مانند آسپرین و پلاویکس
- داروهای کنترل فشارخون و کنترل کننده ضربان قلب مانند: کابتوپریل، آمیلودیپین، لوزارتان، متورال

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ تنگی نفس
- ✓ از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن
- ✓ احساس بی نظمی در ضربان قلب یا تند شدن ضربان قلب

<ul style="list-style-type: none"> • آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) – 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش CCU و POST CCU • منابع Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکيه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/ CW/02</p>		