



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

عنوان: آنزین صدری (درد قلبی)



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۰۸/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

نکات قابل توجه:

- ⇐ از قرار گرفتن در شرایط استرس زا دوری کنید .
- ⇐ در صورت ایجاد مشکل خوددرمانی نکنید و تحت نظر پزشک باشید .
- ⇐ در موارد شدت بیماری از کپسول اکسیژن و یا ماسکی که پزشک توصیه کرده استفاده کنید .
- ⇐ فعالیت خود را طوری تنظیم کنید که دچار تنگی نفس و خستگی نشوید .
- ⇐ مصرف مایعات را به ۸ تا ۱۰ لیوان در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شود .

اینترنت گوشی خود را روشن کنید و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد را با دوربین گوشی اسکن نمایید .



منبع علمی:

www.Uptodate.com/Home

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک خود مراقبتی به شماره ۳۵۴۲۳۹۷۰ داخلی ۲۷۷ تماس حاصل نمایید.

به یاد داشته باشید:

ورزش چربیهای مضر خون را کاهش می دهد و باعث کاهش فشار خون می شود و به کاهش وزن نیز کمک میکند
تا حد امکان فعالیت بدنی داشته باشید .

رژیم غذایی در بیماران قلبی:

- چربیهای جامد مانند روغن جامد باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل ایجاد بیماریهای قلبی است .
- از مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس خودداری کنید .
- از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید
- مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید .
- از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید .
- مصرف سبزیجات مثل شوید و مصرف میوه جات مثل هویج در کاهش کلسترول خون موثر است .
- گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماریهای قلبی می شود .
- مصرف نوشابه های گاز دار ، قهوه و نمک را کم کنید .



ممدجوى عزيز

پمفلت حاضر شامل مطالب آموزشى در مورد بيمارى
كنونى شما مى باشد. اميدواريم با مطالعه و رعايت آن
سلامت خود را بازيابيد.



آثرين قلبى چيست؟

آنژين قلبى، درد يا ناراحتى در قفسه سينه است و
زمانى رخ مى دهد كه قلب اكسيژن مورد نياز خود را
دريافت نمى كند.

درد اغلب چند دقيقه طول مى كشد. درد قلبى با تغيير
وضعيت و يا نفس كشيدن فرقى نمى كند و به صورت
ثانيه اى و گذرا نيست.

علائم آن شامل :

- ⇐ احساس درد و سنگينى در قفسه سينه
- ⇐ احساس سوزش و فشار در قفسه سينه
- ⇐ احساس ناراحتى يا درد كه ممكن است به
بازوها، پشت گردن، فك و معده انتشار پيدا
كند.
- ⇐ احساس بى حسى و سوزش در شانه ها، بازوها
و مچ دست ها
- ⇐ احساس ناراحتى معده (تهوع و استفراغ)

چه زمانى ممكن است دچار آنژين قلبى شويد؟

- ⇐ بالا رفتن از پله ها
- ⇐ هنگام ناراحتى و يا عصبانيت
- ⇐ كار كردن در هواى بسيار سرد و يا بسيار گرم
- ⇐ غذا خوردن بيش از حد در يه وعده غذايى
- ⇐ استرس عاطفى
- ⇐ ورزش سنگين
- ⇐ فعاليت جنسى

هنگام بروز آنژين قلبى چه بايد كرد؟

در صورت ابتلا به چنين دردى كه ممكن است با تعريق
سرد و حالت تهوع و سبكى سر همراه باشد سريعاً به
اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهيد.

دراز بکشيد و در صورت داشتن قرص زير زبانى
(نيتروگليسيرين) حداكثر دو قرص با فاصله هر ۵ دقيقه زير
زبان خود بگذاريد.

بايد قرص هاى زير زبانى را دو از نور و در جاى سرد
نگهدارى كنيد. نيتروگليسيرين مى تواند به صورت اسپرى
يا كپسول، برچسب و پماد پوستى باشد.



نكات خود مراقبتى بيماران قلبى:

- ⇐ قطع سيگار و دورى از برخورد با افراد
سيگارى
- ⇐ ويزيت منظم توسط پزشك
- ⇐ كنترل فشار خون بالا، سطح كلسترول خون،
قند خون و كنترل وزن
- ⇐ پرهيز از قرار گرفتن در دماى خيلى بالا و يا
خيلى پايين
- ⇐ پرهيز از انجام فعاليت شديد
- ⇐ كنترل استرس
- ⇐ در صورت تغيير خصوصيات درد و يا افزايش
تعداد دفعات تكرار آن مراجعه فورى به
پزشك معالج
- ⇐ تا دو ساعت پس از غذا خوردن فعاليت بدنى
(دوش گرفتن، ورزش) انجام ندهيد.