



## آنژین صدری

تاریخ: مرداد ۱۳۹۸  
بازنگری: شهریور ۱۳۹۹  
پزشک تایید کننده: دکتر روح انگیزخادم زاده  
واحد آموزش به بیمار- آسیه حسینی منفرد

**آنژین صدری** یک سندرم بالینی است که با حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه ی سینه مشخص می شود. علت آن جریان خون ناکافی کرونریعلت انسدادیکی از سرخرگهای کرونراست.

عواملی که باعث درد آنژینی میشود: فعالیت فیزیکی، سرماخوردن، غذای سنگین، استرس یا هر حالت هیجانی.

### آموزش به بیمار و خانواده:

- ✚ ورزش و فعالیت منظم باعث افزایش عملکرد قلب و ریه، کاهش چربی خون، تنظیم قند خون، کنترل استرس و کاهش وزن می شود.
- ✚ قبل، بعد و در حین انجام هر فعالیتی نبض بیمار کنترل شود. اگر تعداد ضربان قلب در حالت فعالیت نسبت به زمان استراحت از ۲۰ تا بیشتر بود فعالیت بیمار متوقف شود.
- ✚ باید همیشه نیتروگلیسرین همراه خود داشته باشد و موقع در استفاده کند. ممکن است پس از استفاده احساس سوزش یا خارش زیر زبان کنید.
- ✚ زمان استفاده از قرص لازم است آن را زیر زبان نگه دارد و قبل از حل شدن قرص آب دهان خود را قورت ندهد.
- ✚ پس از مصرف قرص نیتروگلیسرین به مدت ۲۰ دقیقه استراحت کند و بعد به آرامی تغییر وضعیت بدهد. ممکن است سردرد، گرگرفتگی یا خشکی زبان ایجاد شود.
- ✚ فعالیت در سطح صاف انجام شود و در سر بالایی نباشد.
- ✚ در تابستان از پیاده روی خودداری شود و در زمستان از پوشش مناسب استفاده شود.
- ✚ از بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، ورزش سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، تماس با هوای سرد خودداری شود.
- ✚ از راه رفتن در هوای سرد و طوفانی یا هوای گرم و مرطوب یا آلوده خودداری شود.
- ✚ از رژیم غذایی فیبر زیاد (میوه و سبزی) و کم کالری (محدودیت مصرف برنج و سیب زمینی و...) استفاده شود. به پزشک درباره سابقه اختلالات تیروئید، دیابت بارداری، مشکلات کلیوی، دیابت، مشکلات ریوی و آسم اطلاع بدهید.
- ✚ گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، همبرگر، پنیر محلی پنیر خامه ای و چرب بستنی زرده تخم مرغ، سس های حاوی زرده تخم مرغ، شیرینی جات خامه دار، کیک بیسکویت، چیپس، غذای سرخ کردنی



بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

## آنژین صدری

تاریخ: مرداد ۱۳۹۸  
بازنگری: شهریور ۱۳۹۹  
پزشک تایید کننده: دکتر روح انگیزخادم زاده  
واحد آموزش به بیمار- آسیه حسینی منفرد

و غذاهای نفاخ و آجیل محدود شود یا ترک شود. نمکدان از سفره حذف شود. برای طعم دادن به

غذا از آبلیمو، سرکه و میوه و سبزیجات معطر استفاده شود.

✚ از یبوست پیشگیری کنید.

✚ غذاها به جای سرخ کردن، آب پز و کبابی استفاده شوند.

✚ قبل از مصرف مرغ، پوست آن جدا شود.

✚ از سویا، لویاسبز، لویاقرمز، سبوس، جو، مرکبات، ماهی، سالاد کلم و گل کلم، سیب، گلابی

شیر و ماست کم چرب، سبزیجات برگ سبز استفاده شود.

✚ توصیه به مصرف روغن ماهی، روغن زیتون، کنجد که هم ارزش غذایی دارند هم به کاهش

کلسترول کمک میکنند.

✚ از استرس، سرو صداهای شلوغی، رانندگی طولانی مدت اجتناب کنید.

✚ از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید. داروهای تان را طبق دستور استفاده کنید.

✚ سطح قند خون و فشارخونتان را در حد طبیعی حفظ کنید.

✚ در صورت حساسیت به داروها بایز شک خود مشورت کنید.

✚ بهتر است داروهای شما خالی مصرف شود.

✚ داروها در ظرف دربسته، دور از نور و رطوبت و در جای خشک و سرد نگهداری شوند.

✚ بهداشت دهان رعایت شود.

✚ به تاریخ انقضاء دارو دقت کنید، از داروهای بدون نسخه پزشک، قطره های ضد احتقان بینی که

موجب افزایش ضربان قلب می شود خودداری شود.

✚ قرص آسپرین به همراه غذا یا شیر مصرف شود و در صورت سابقه زخم معده بایز شک مشورت

کنید و از نوع پوشش دار قرص استفاده کنید.

✚ لازم است قبل از استفاده از قرص ایندراال (پروپرانولول) نبض خود را کنترل کنید در صورتیکه

کمتر از ۶۰ بار در دقیقه بود استفاده نشود.

✚ از بلند شدن ناگهانی از بستر خودداری کنید.



بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

## آنژین صدری

تاریخ: مرداد ۱۳۹۸  
بازنگری: شهریور ۱۳۹۹  
پزشک تایید کننده: دکتر روح انگیزخادم زاده  
واحد آموزش به بیمار - آسیه حسینی منفرد



بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

## آنژین صدری

تاریخ: مرداد ۱۳۹۸  
بازنگری: شهریور ۱۳۹۹  
پزشک تایید کننده: دکتر روح انگیزخادم زاده  
واحد آموزش به بیمار - آسیه حسینی منفرد