

## آنژین صدری (درد قفسه سینه )

یک سندرم بالینی است که با حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه سینه مشخص می شود. علت آن جریان خون ناکافی کرونریعلت انسداد و یا تنگی یکی از سرخرگهای کرونر می باشد.

عواملی که باعث درد آنژینی می شود عبارتند از: فعالیت فیزیکی، تماس با سرما، خوردن غذای سنگین، استرس یا هر حالت هیجانی.

### علامه بالینی

درد خفیف تا شدید در عمق قفسه سینه و پشت جناغ که به گردن، فک، شانه ها و بازوی چپ منتشر می شود (مبتلایان به دیابت شیرین ممکن است درد آنژین نداشته باشند)، احساس ضعف و بی حسی در بازوها، مچ دستها، تنگی نفس، تعریق، رنگ پریدگی، گیجی یا احساس سبکی در سر، تهوع، استفراغ و اضطراب.

از خصوصیات مهم درد آنژینی، برطرف شدن آن با استراحت و نیتروگلیسیرین است.

### آموزش به بیمار و خانواده:

به بیمار و خانواده وی درباره موارد زیر آموزش داده می شود:

فعالیت: توضیح کافی در مورد نقش ورزش هوازی و فعالیت منظم (ورزش باعث افزایش سطح HDL سرم، کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، افزایش عملکرد قلب و ریه ها، کنترل استرس و احساس تندرستی می شود)

قبل، بعد و در حین انجام هر گونه فعالیتی، نبض بیمار کنترل شود، اگر تعداد ضربان قلب در حالت فعالیت نسبت به زمان استراحت از 20 تا بیشتر بود فعالیت بیمار کاهش یابد

بیمار باید همیشه نیتروگلیسیرین زیر زبانی به همراه خود داشته باشد، تا در صورت بروز علائم سینه بایستید و قبل از فعالیت از آن استفاده کند.

حرکات گرم کردن: قبل از فعالیت به مدت 1 دقیقه نرمش های بازو و سینه را انجام دهد و به مدت 4 تا 5 دقیقه پیاده روی کند، این کار موجب افزایش جریان خون می شود. پیاده روی با شدت متوسط به مدت 5 تا 10 دقیقه به طوری که هر بار مدت آن 1 تا 2 دقیقه افزوده شود، تا جایی که بتواند 30 تا 45 دقیقه پیاده روی کند.

توصیه می شود فعالیت های بیمار در سطح صاف و هموار انجام شود، اگر بیمار مجبور باشد در سربالایی فعالیت کند

باید به آهستگی حرکت کند و حداقل 3 بار در هفته پیاده روی کند.

توصیه می شود که از انجام ورزش و فعالیت 1 تا 2 ساعت بعد از غذا خوردن اجتناب شود. بیماران دیابتیک باید به همراه خود لقمه های کوچک غذا داشته باشند.

کسی که در حال ترک سیگار است توصیه می شود که یک ساعت قبل از ورزش از مصرف تنباکو اجتناب شود. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری شود.

در کل توصیه می شود که از انجام فعالیت های ایرومتریک و فعالیت هایی که باعث درد آنژین می شود مثل: بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین اجتناب کند زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش های سنگین، تماس با هوای سرد، راه رفتن و ورزش کردن در هوای سرد و طوفانی یا بسیار گرم، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری شود.

توصیه می شود که در هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های بیمار فوراً متوقف شود، بیمار بنشیند و یا در بستر استراحت کند و سرش را بالاتر از تنه قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهد و داروی نیترو گلیسیرین را مصرف نماید و تا رفع کامل درد استراحت کند. هر 5 دقیقه یک قرص استفاده کند و اگر پس از 3 بار مصرف قرص، درد



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز



### فعالیت ورزشی غذایی در آنژین صدری (در دقت سه سینه)

گروه هدف: بیمار و خانواده

بازنگری شده توسط: بخ لطیف زاده پرستار ارشد واحد آموزش بیمار

منبع: کتاب آموزش بیمار و خانواده از فاطمه غفاری و زهرا فتوحیان

فروردین: 1402

محل، بستنی، زرده تخم مرغ، آجیل و غذاهای نفاخ. مهم است.

توصیه می شود که از غذاهای سبک در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود. غذا به آرامی خورده و کاملا جویده شود، از پرخوری پرهیز شود و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا کشیده شود.

توصیه می شود که به جای سرخ کردن، غذاها بصورت کباب پز یا آب پز مصرف شود.

بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته مصرف نشود.

توصیه به مصرف روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی بالایی دارند و هم به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

بیمار به مصرف مواد غذایی مثل: سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، سیبوس، جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، کلم، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، میوه . آبمیوه تازه، توت، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی که می تواند در کاهش کلسترول موثر باشند، تشویق شود. فیبر موجود در میوه جات و سبزیجات از یبوست پیشگیری می کند.

[www.golestan.ajums.ac.ir](http://www.golestan.ajums.ac.ir)

آنژین برطرف نشود و بیش از 20 دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نماید.

توصیه می شود که از انجام مقاربت جنسی پس از مصرف غذای سنگین ، نوشیدن الکل و استرس عاطفی اجتناب شود.

تغذیه

چاقی، افزایش فشار خون و کلسترول سه عامل مهم آنژین صدری می باشند بنابراین توصیه می شود که از رژیم حاوی چربی اشباع شده (مثل روغن های حیوانی)، فیبر زیاد (میوه و سبزیجات) و کم مواد غذایی کم کالری (محدودیت مصرف برنج، نان، سیب زمینی) استفاده شود.

قبل از استفاده از غذاهای آماده برچسب آنها از نظر میزان چربی و سدیم کنترل گردد و موقع صرف غذا از نمک استفاده نشود. برای طعم دادن به غذا از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده شود.

محدود کردن یا اجتناب از مصرف غذاهایی مثل: گوشت قرمز و احشاء، گوشت های آماده، سوسیس، کالباس، همبرگر، کره، گوشت مرغابی و غاز، خاویار، روغن های اشباع شده مثل نارگیل، چربی حیوانی، غذاهای سرخ کرده، شیر و ماست پر چرب، پنیر