

اگر دچار آنژین صدری هستید به نکات ذیل توجه فرمایید

- آنژین قلبی درد یا ناراحتی قفسه سینه است که در آن قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمیکند.
- درد در موقع فعالیت و استرس شروع شده پس از استراحت برطرف میشود. وبا از سر گرفتن فعالیت مجدداً " علائم برمیگردند .
- درد ممکن است به گردن و فک و دستها و شانه و قسمت داخلی بازو منتشر شود وبا تهوع و استفراغ همراه باشد .
- فعالیتهایی که باعث درد آنژینی میشوند: ورزش شدید. راه رفتن در مقابل باد . تماس با سرما. هیجان روحی و استرس . وعده غذایی با حجم بالا . فعالیت جنسی
- افراد سالمند و دیابتی ممکن است در صورت ابتلا به آنژین درد شاخصی را گزارش ندهند .
- در موقع بروز درد فعالیت را متوقف کرده روی تخت در حالت نیمه نشسته قرار بگیرید
- در صورت ابتلا به درد حداکثر ۳ عدد قرص زیرزبانی به فاصله ۵ دقیقه زیر زبان بگذارید و به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه فرمایید
- از مصرف قرصهای غذایی و داروهای ضد احتقان بینی یا هر دارو بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

برای پیشگیری از حمله آنژین صدری

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را بصورت منظم استفاده کنید.
- *فعالیتهای روزانه خود را تعدیل کنید و از انجام ورزشهای ناگهانی و شدید خودداری کنید
- *بین کار در فواصل زمانی منظم استراحت کنید
- *از برخورد با وضعیتهای عاطفی و پراسترس اجتناب کنید
- *سیگار را ترک کنید و از در معرض قرار گرفتن دود سیگار دیگران اجتناب کنید
- *رعایت رژیم غذایی کم چرب و کنترل قند خون و چربی خون بطور منظم و همینطور کنترل فشارخون.
- *از مصرف غذا با حجم زیاد خودداری کنید و تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا فعالیت بدنی انجام ندهید
- *بصورت منظم و دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید.

منبع : برونر سوارث ۲۰۱۸

با تایید دکتر محمدرضا عیدی متخصص قلب و عروق

واحد آموزش بیمار الغدير ابهر