

از فعالیت سنگین بپرهیزید.

در صورتیکه هنگام نزدیکی و تماس جنسی درد سینه پیدا می کنید برای مدتی از تماس جنسی خودداری کنید و با پزشک معالج خود مشورت کنید.

داروهای خود را به موقع مصرف کنید و در صورت فراموش نمودن مصرف یک نوبت دارو تا ۲-۳ ساعت بعد متوجه شدید می توانید آن را مصرف کنید. ولی به هیچ وجه نوبت بعدی را دوبرابر نکنید.

### هنگام بروز درد قلبی چه باید کرد ؟

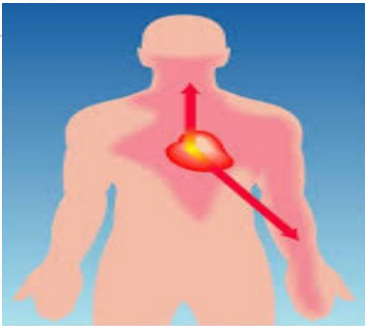
در صورت ابتلا به چنین دردی که ممکن است با تعریق سرد و حالت تهوع و سبکی سر همراه باشد ، سریعا به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید. دراز بکشید و در صورت داشتن قرص زیر زبانی ( نیتروگلیسرین ) حداکثر ۳ عدد قرص با فاصله هر ۵ دقیقه زیر زبان خود بگذارید

باید قرص های زیر زبانی را دور از نور و در جای سرد نگهداری کنید . نیتروگلیسرین می تواند به صورت اسپری یا کپسول ، برچسب و پماد پوستی نیز باشد .

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن :

۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی ۳۰۹

### آنژین صدری ( درد قفسه سینه )



شماره سند: ۳۳۹/Q1/EQ/

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۹/۰۸/۱۱

تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۳/۰۸/۱۱

شماره بازنگری: ۳

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع : up to date



آنژین قلبی ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه است و زمانی رخ می دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند . این درد اغلب چند دقیقه طول می کشد . درد قلبی با تغییر وضعیت یا نفس کشیدن فرقی نمی کند و به صورت ثانیه ای و گذار نیست.

### درد قلبی چه علائمی در من ایجاد می کنند ؟

- احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- احساس ناراحتی یا درد که ممکن است به بازوها، پشت گردن یا فک یا معده منتشر شود ( شما احساس می کنید که درد به این مناطق کشیده می شود )
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها ، بازوها یا مچ دست ها
- احساس ناراحتی معده

### چه عواملی منجر به تنگی عروق خون رساننده به قلب می شود ؟

عوامل بسیاری می تواند منجر به بروز تنگی عروق خونی شود که بعضی از آنها شامل :

- افزایش فشار خون
- افزایش چربی خون
- چاقی
- کم تحرکی
- دیابت یا بیماری قند خون
- مصرف سیگار
- فشارهای عصبی

توجه داشته باشید که همین عوامل در سکتة قلبی هم موثر هستند و در صورت توجه نکردن به درمان ، ممکن است سکتة قلبی روی دهد.

### رعایت چه نکاتی می تواند برای شما مفید باشد ؟

- در صورت مصرف سیگار آن را ترک کنید
- چربی و قند خونتان را مرتب چک کنید و در صورت بالا بودن میزان آن به پزشک مراجعه نمایید .
- از فعالیتهای و محیط های استرس زا اجتناب کنید
- اگر اضافی وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و با نظر پزشک ، وزنتان را کاهش دهید
- از پر خوری پرهیز کنید غذاهای حاوی چربی های اشباع شده روغن حیوانی ، کله پاچه ، دل جگر، خامه ، سرشیر و گوشت پر چربی را مصرف نکنید و از روغن مایع در غذا استفاده نمایید.
- اگر سابقه فشار خون یا تنگی نفس در حین فعالیت دارید به پزشک معالج خود اطلاع دهید .از غذاهای کم نمک استفاده نمایید.
- در هوای خیلی سرد یا هوای خیلی گرم فعالیت زیاد نکنید.