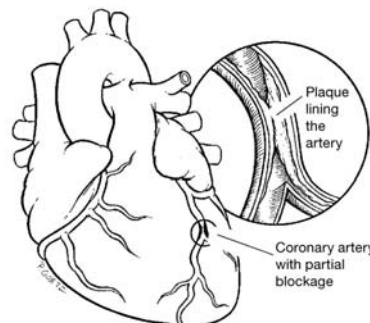


آنژین قلبی چیست ؟

آنژین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگهای کروناری تامین کننده خون مورد نیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند . این رسوبات پلاک نامیده می شوند . اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند ، خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید . آنژین قلبی شایع می باشد . اگر آنژین در قفسه سینه ایجاد شده و رفع شود، این امر نشاندهنده احتمال وجود بیماری قلبی و نیاز به درمان می باشد.

ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی ، استفاده کردن از داروها و برخی از اقدامات پزشکی و اعمال جراحی می توانند آنژین قلبی را کاهش دهند .



زمانیکه یک سرخرگ کروناری دچار انسداد، سبب جلوگیری از رسیدن غذا و اکسیژن کافی به قلب بشود ، ممکن است آنژین قلبی رخ دهد .

آنژین قلبی به چه شکلی احساس می شود ؟

- آنژین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می انجامد. در این قسمت نمونه هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آنژین قلبی بیان می شود، ذکر می شود :
- احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه.

- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس).
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه.
- احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست.
- احساس ناراحتی معده.

چه زمانی ممکن است من دچار آنژین قلبی شوم؟

ممکن است شما هنگام انجام دادن امور زیر دچار آنژین قلبی شوید:

- بالا رفتن از پله ها.
- احساس ناراحتی یا عصبانیت.
- کارکردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم.
- غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی.
- رابطه جنسی.
- استرس عاطفی.
- ورزش.

من چه تست هایی را باید انجام دهم؟

- آزمایش های خونی.
 - تست استرس ورزشی.
 - نوار قلبی یا الکتروکاردیوگرام (EKG یا ECG).
 - کاتتر گذاری قلبی.
 - آنژیوگرافی کروناری.
-
-

آنژین قلبی چگونه درمان می شود؟

ممکن است پزشک شما جهت کاهش درد به شما نیتروگلیسیرین تجویز نماید. نیتروگلیسیرین:

- به صورت قرص های کوچکی می باشد که شما زیر زبان خودتان قرار می دهید و به شکل های اسپری ، کپسول ، برچسب و پماد پوستی هم یافت می شود .
- نیتروگلیسیرین ایمن بوده و نسبت به آن عادت حاصل نمی شود .

حتما از پزشک ، پرستار یا دارو ساز خود پرسید :

- اگر شما دچار آنژین قلبی شوید، چه کاری باید انجام دهید ؟
- چگونه به طور صحیح نیترو گلیسیرین خود را باید مصرف کنید؟

من چه کاری در مقابل آنژین قلبی می توانم بکنم ؟

در مقابل آن تسلیم نشوید . شما می توانید شیوه زندگی خود را تغییر دهید و شانس ایجاد حملات آنژین قلبی را کاهش دهید . بعضی از اقدامات ساده ای که به شما در احساس راحتی بیشتر کمک می کنند عبارتند از :

- قطع استعمال سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری.
 - استفاده از غذای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و سدیم.
 - کنترل پر فشاری خون و سطح کلسترول خون.
 - اجتناب از دمای خیلی بالا یا خیلی پایین.
 - پرهیز از انجام فعالیت شدید.
 - آموزش ویژه برای ایجاد آرامش و کنترل استرس.
 - تماس با پزشک در صورت تغییر خصوصیات آنژین قلبی. برای مثال اگر اخیرا در هنگام استراحت نیز دچار آنژین می شوید، یا شدت آن بدتر شده است .
-

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

آیا من می توانم ورزش کنم ؟

من چه زمانی باید با پزشک خود تماس بگیرم ؟

تهیه و تنظیم: واحد پیشگیری مرکز قلب تهران - دکتر اکبر نیک پڑوه