

درد قفسه سینه یا آنژین قلبی

به وضعیتی گفته می شود که بیمار دچار درد قفسه سینه شده باشد که منشأ درد مشکل در شریان هایی می باشد که به قلب خون رسانی می کنند. دلیل ظهور آنژین صدری فقدان اکسیژن کافی در ماهیچه های قلبی است. این درد بیشتر در ناحیه میان سینه چپ و با قابلیت انتشار (بیشتر در نوع ناپایدار) به بازوی چپ (گاهی دوبازوها، فک و بخش میانه دو شانه) دارد.

انواع آنژین پایدار و نا پایدار

- آنژین پایدار: نوعی سکته در سلول های قلبی است که به دلیل افزایش فعالیت ماهیچه قلب رخ می دهد. دلیل بروز درد یا شرایط افزایش کار قلب شامل فعالیت بدنی، استرس با منشا روانی و واکنش به هوای سرد بوده یا به دلیل آسیب های غیر قلبی که نیاز به اکسیژن را افزایش داده. از این موارد می توان به کم خونی حاد، پرکاری تیروئید، فشار خون بالا و تب شدید اشاره نمود.

درد بیمار با هرکدام از دلایل ذکر شده ظاهر گردیده و با استراحت محو می شود. مهم ترین علت ابتلا به آنژین پایدار وجود پلاک در شریان های خون رسانی کننده به قلب می باشد که ۷۰ تا ۷۵ درصد شریان قلب بسته شده باشد مدت زمان بروز درد از یک تا بیست دقیقه ممکن است متغیر باشد و درمان موقت استفاده از قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین است.

• **آنژین ناپایدار:** می تواند بدون مقدمه ایجاد شود یا آنژین پایداری که حتی در حالت استراحت توسط شخص حس شود، آنژین حالت ناپایدار به خود گرفته است. تمام شرایط و حالت آنژین پایدار شامل محدوده ایجاد درد و کیفیت آن در این نوع آنژین نیز وجود دارد اما شدت و تناوب و مدت زمان آن شدید تر است. آنژین ناپایدار بسیار خطرناک بوده و ده درصد بیماران به یک سکته قلبی تبدیل می شود

. علت آن کمبود اکسیژن مورد نیاز بافت ماهیچه قلب است. این کمبود اکسیژن به دلیل افزایش نیاز ماهیچه قلب نبوده و به علت ناتوانی قلب در پمپ کردن خون کافی درون شریان کرونر ایجاد می شود. درد در این نوع آنژین نیز به علت وجود انسداد درون کرونر است.

علائم و نشانه ها

آنژین در هر دونوع در بیمار پیش از احساس مشخصه درد خود را با احساس ناراحتی، هراس، سوزش، احساس فشار و سنگینی بر روی قفسه سینه بروز می دهد. درد ناشی از آنژین به صورت قابل انتشار به بازو ، انگشت کوچک دست چپ ، فک و گردن است. درد فشارنده در ناحیه قفسه سینه و از بین رفتن آن ظرف چند دقیقه پس از استراحت یا مصرف داروی تجویز شده توسط پزشک از شاخصه های نوع پایدار است.

در برخی از بیماران حالت تهوع، احساس کاذب آروغ زدن و تعریق نیز همراه با درد بروز می کند.

نوعی آنژین با نام پرینزمتال وجود دارد که بیشتر در زنان جوان دیده می شود و در آن رگ های کرونر عادی و بدون انسداد بوده و دلیل آن اسپاسم در شریان کرونر است.



تشخیص و علت شناسی

درد قفسه سینه ناشی از انسداد نسبی شریان های کرونر قلب به مفهوم این است که قلب، خون کافی به خصوص در هنگام ورزش فعالیت نیمه سنگین و سنگین یا مواجهه با استرس دریافت نمی کند. اگر درد قفسه سینه در هنگام استراحت وجود داشته و یا درد پس از تظاهر ظرف چند دقیقه بهبود نیابد احتمال حمله قلبی وجود داشته و باید بیمار به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل شود.

بعضی عوامل خطر ساز پیدایش آنژین: سن بالا، جنسیت با درصد بالای بروز در مردان، یائسگی، سابقه خانوادگی آنژین، دیابت، مصرف دخانیات، کلسترول بالا، افزایش لحظه ای یا زیادی فشار خون مزمن، چاقی، کمی تحرک و فعالیت بدنی و استرس می باشند

درمان دارویی

استفاده از قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی که باعث گشاد شدن موقت شریان ها و در نتیجه برقراری جریان خون در رگ های جریان پایین می شود. عارضه ی جانبی این دارو ها سرگیجه است.

داروی بعدی دارو های بلاک کننده بتا هستند نظیر پروپرانولول یا آتنولول. این دارو ها باعث کاهش سرعت فعالیت قلبی و فشار خون می گردد. بیماران مبتلا به آسم نباید از این دارو ها استفاده کنند.

استفاده از دارو های بلاک کننده کانال کلسیم نظیر وراپامیل - دیلتیازم - نیفی
دیین - این دارو باعث انقباض شریان ها می گردند.

استفاده از دارو های ضد پلاکت، این دارو ها در بیمارانی استفاده می گردد که
به آسپرین حساسیت دارند. نمونه این گونه دارو کلوپیدوگرل، زیلت و... می
باشد.

استفاده از دارو های رقیق کننده خون نظیر وارفارین

تغذیه

پرهیز از چربی های اشباع شده مانند گوشت قرمز و لبنیات پرچرب، کافئین، الکل - استفاده از سبزی های تازه، غلات کامل و مکمل های غذایی به ویژه امگا ۳ نیز باعث تقویت عضله قلب، کاهش کلسترول و تقویت بافت همبند و تسهیل کار سلول های خونی موجب کاهش علائم آنژین می شوند.

فعالیت بدنی

انجام فعالیت های بدنی باید حتما با مشاورت پزشک و با توجه به وضعیت بیماری قلبی شما باشد. میزان فعالیت های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس نشود. انجام ورزش و فعالیت بدنی به صورت قدم زدن و پیاده روی روی سطح صاف در خانه یا در هوای آزاد و کار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته پس از درمان و با مشورت پزشک برای شما ضروری است.

فعالیت ها در سطح صاف و هموار انجام شود اگر بیمار مجبور است از سربالایی فعالیت داشته باشد ، باید به آهستگی حرکت کند . اگر شما فعالیت ورزشی نداشته اید بهتر است پس از مشورت با پزشک از روزی ۱۰ دقیقه شروع کنید و در صورت نداشتن مشکل هر هفته ۵ دقیقه به فعالیت خود اضافه کنید تا به روزی ۴۵ دقیقه تا یک ساعت برسد. قبل از انجام فعالیت به مدت چند دقیقه با نرمش بدن را گرم کنید و در پایان فعالیت بدنی نیز بدن را با آرام راه رفتن سرد کنید. از یک ساعت قبل از ورزش از مصرف تنباکو اجتناب شود بین کار و فعالیت در فواصل منظم استراحت کنید.

دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید از انجام فعالیت هایی که به تلاش زیاد احتیاج دارد خودداری کنید. اجتناب از فعالیت هایی که باعث سفت شدن عضله می شود مثل هل دادن، فشار دادن یا زور زدن یا وزنه زدن و بالا رفتن از کوه. قبل ، حین و بعد از انجام فعالیت نبض خود را چک کنید اگر تعداد نبض ۲۰ تا بیشتر شد فعالیت بایستی متوقف شود. از گرفتن دوش با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید. از انجام ورزش و فعالیت ۱-۲ ساعت بعد از غذا خودداری شود و اگر دیابت دارید به همراه خود یک لقمه کوچک غذا داشته باشید.

اگر حین فعالیت دچار درد قفسه سینه شدید فعالیت را فوراً قطع کرده و بنشینید و قرص زیر زبانی مصرف کنید. در تابستان در دمای بالای ۲۹ و رطوبت ۷۵٪ نباید پیاده روی کنید (هوای شرجی و گرم) در زمستان در هوای ۴ درجه پیاده روی برای شما ممنوع است.

در صورت ایجاد درد به روش زیر عمل کنید

کلیه فعالیت های خود را متوقف کرده و بنشینید. سرش را بالا تر از تنه قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهد. قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید . بهتر است در وضعیت نشسته قرص را مصرف کنید. در صورت بروز سرگیجه بنشینید و یا دراز بکشید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد قلبی بر طرف نشد و بیش از ۱۵ دقیقه ادامه داشت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

خود مراقبتی در منزل و پیگیری

مشخصات و خط سیر پیدایش آنژین باید کنترل شود. تعداد دفعات بروز آن و مدت زمان بروز درد مهم است. اگر الگوی درد تغییر کند باید با پزشک مشورت شود.

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با
کارشناس کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۷۲۱۷۱