

# آنژین صدری

## هدف کلی

توانمند سازی بیمارانی که دچار درد قفسه سینه یا آنژین صدری شده اند و آموزش های لازم در مورد داشتن رژیم غذایی و فعایت مناسب برای افزایش کیفیت و کمیت زندگی

## اهداف اختصاصی

پس از آموزش این مطالب از بیمار انتظار داریم :

- ۱- روش های تشخیصی را بداند.
- ۲- علائم هشدار دهنده خطر را بداند.
- ۳- بیماری خود را بشناسد .
- ۴- در رابطه رژیم غذایی و فعایت های روزمره ی خود آگاهی داشته باشد.

## آنژین صدری یا درد قفسه سینه چیست؟

افراد مبتلا به آنژین صدری ، احساس درد در قفسه سینه را تجربه می کنند. درد قفسه سینه می تواند شبیه احساس فشار و فشردگی در قفسه سینه باشد، به حدی که انگار قفسه سینه شما در حال خرد شدن است.

درد در وسط قفسه سینه و پشت استخوان سینه و یا طرف چپ قسمت جلوی قفسه سینه شروع می شود.درد می تواند در سایر بخش های بدن مانند شکم و بازوها نیز گسترش پیدا کند.

موارد زیر می توانند باعث درد قفسه سینه شوند:

- ✓ ورزش ( به ویژه اگر ورزش بعد از یک وعده غذایی سنگین و یا در هوای سرد انجام شود )
- ✓ استرس های عاطفی که معمولا در موارد شدید آنژین صدری باعث درد در قفسه سینه می شوند.

هنگامی که ورزش کردن را متوقف می کنید، درد به سرعت و در کمتر از یک تا دو دقیقه از بین می رود ، تاثیر ورزش بر بروز علائم و بهبود سریع درد قفسه سینه بعد از توقف ورزش کردن می تواند نشانه خوبی برای تشخیص آنژین صدری توسط پزشک باشد.

در برخی از موارد ، درد قفسه سینه در حالت استراحت بروز می کند که نسبتا نادر است و معمولا فقط در ماه اول یا دوم آغاز بیماری رخ می دهند.

تقریبا تمام علائم آنژین صدری همراه با ورزش می آیند و در حالت استراحت از بین می روند.

## علل آنژین صدری

در اغلب موارد علت آنژین صدری آترواسکلروز ( ضخیم شدن شریان هایی که خون ، اکسیژن و مواد مغذی را به قلب می رسانند) است.

این اتفاق زمانی می افتد که رسوبات چربی به مرور زمان شریان ها را تنگ کرده و باعث کاهش جریان خون به قلب می شوند.

علائم ممکن است تنها زمانی بروز کنند که قلب شما به جریان خون بیشتری نیاز دارد مانند بروز اتفاقات عاطفی و یا ورزش کردن.

در چنین حالت هایی قلب تلاش می کند تقاضای بدن به خون بیشتر را برآورده کند لذا خون را سریع تر پمپاژ می کند ، از طرفی شریان های تنگ شده باعث نگه داشته شدن خون می شوند. در این حالت قلب میزان کمی اکسیژن دریافت می کند و همین قضیه باعث ایجاد درد در قلب و در نتیجه احساس درد در قفسه سینه می شود.

در موارد شدید آنژین صدری ، ممکن است درد در قفسه سینه در حالت عادی و در هنگام استراحت نیز بروز کند.

آنژین صدری می تواند توسط بیماری های دیگری تشدید شود این بیماری ها عبارتند از :

- ضربان قلب سریع و پایدار
- کم خونی
- بیماری های دریچه قلب مانند تنگی دریچه آئورت
- هایپرتروفی یا افزایش ضخامت عضله قلب ، که می تواند از فشار خون بالا در دراز مدت ناشی شود.
- فشار بالا و غیر طبیعی در سمت راست قلب که اغلب به علت بیماری های ریوی بروز می کند و به ندرت نیز به صورت خود به خود اتفاق می افتد.
- در موارد بسیار نادر ، زمانی که تنگی ناشی از رسوبات چربی وجود دارد ممکن است اسپاسم شدید عروق کرونر رخ دهند. در این حالت ظاهرا عروق کار خود را به خوبی و طبیعی انجام می دهند اما در واقع این چنین نیست، به این وضعیت آنژین پرینزمیتال گفته می شود.
- بیماری های دیگری نیز وجود دارند که علائمی مشابه به آنژین به وجود می آورند . شایع ترین این بیماری ها آسم است که می تواند همزمان با ورزش بروز می کند. البته آسم معمولا با ایجاد صدای خس خس قابل توجه توسط بیمار و همچنین تنگی نفس همراه است.
- ریفلاکس معده ( بازگشت اسید معده به مری ) نیز می تواند علائم مشابهی را ایجاد کند که در برخی از بیماران ، ریفلاکس معده در هنگام ورزش کردن بروز می کند.

## انواع آنژین صدری

**آنژین صدری پایدار :** درد قفسه سینه زمانی بروز می کند که قلب نسبت به حالت طبیعی کار بیشتری را انجام دهد.

**آنژین صدری ناپایدار:** هیچ الگوی خاصی برای زمان بروز آن وجود ندارد و ممکن است در زمان استراحت نیز رخ بدهد. علائم این نوع آنژین از علائم آنژین پایدار شدیدتر بوده و درد مدت زمان بیشتری طول می کشد. این نوع آنژین از آنژین صدری پایدار خطرناک تر است زیرا در این نوع آنژین با تنگی بیشتری در رگ ها مواجه هستیم و احتمال مسدود شدن و بروز سکته قلبی بیشتر است.

## عوامل خطر

همه ما با درجاتی از رسوب چربی در شریان ها مواجه هستیم. آترواسکلروز نیز می تواند در اوایل دهه سوم زندگی شروع شود.

اما عواملی هستند که خطر افزایش رسوبات چربی را افزایش می دهند، این عوامل عبارتند از :

✓ سابقه خانوادگی تصلب شرایین

✓ سطوح بالای کلسترول LDL در خون

✓ فشار خون بالا

✓ سیگار کشیدن

✓ جنس مذکر

✓ دیابت

✓ چاقی

✓ استرس

✓ عدم داشتن ورزش منظم

✓ افزایش سن

**علائم آنژین صدری با درد قفسه سینه چه چیزهایی هستند؟**

علائم به طور معمول با فعالیت های بدنی و یا استرس های عاطفی بروز می کنند و در آب و هوای سرد و در گاهی اوقات بعد از صرف یک وعده غذای سنگین بدتر می شوند.

این علائم عبارتند از:

فشردگی و یا احساس فشار بر روی قفسه سینه

افزایش تنگی نفس در هنگام ورزش کردن

احساس سنگینی و بی حسی در بازو ، شانه ، آرنج و یا دست ها که معمولا در سمت چپ بدن بروز می کند.

احساس گرفتگی گلو

ممکن است احساس درد و ناراحتی به بازوها ، فک دندان ها ، گوش ، معده و در مواردی نادر به شانه ها نیز سرایت کند.

در برخی موارد ممکن است چربی های رسوب کرده پاره شوند و تشکیل لخته داده و باعث مسدود شدن جریان خون شوند. این حالت می تواند به سکت قلبی و یا آنژین صدری ناپایدار منجر شود.

**تشخیص**

تشخیص آنژین صدری بر پایه سه اصل کلی است:

۱- وجود علائم اصلی

۲- سوابق پزشکی بیمار

۳- اینکه آیا گلیسرین ترینیت می تواند درد را تسکین دهد یا خیر

ممکن است پزشک برای شما نوار قلب تجویز کند. تست ورزش نیز در برخی موارد توصیه می شود. ممکن است پزشک برای شما روش های پیشرفته تری مانند CTscan نیز تجویز کند، اما آزمایش استاندارد و اصلی هنوز هم آنژیوگرافی می باشد.

### درمان دارویی آنژین قلبی

۱- **داروهای نیترات دار:** نیترات ها باعث انبساط موقت شریان ها و در نتیجه احیای جریان خون در رگ های جریان پایین می گردد. از عوارض جانبی این قسم از داروها می توان به سر درد و سرگیجه اشاره کرد.

۲- **داروهای بلوک کننده بتا:** این داروها مانند پروپرانولول یا آتنولول ، با توقف اثر اپی نفرین بر روی گیرنده های بتای قلب باعث کاهش سرعت فعالیت های قلبی و فشار خون می گردد.

۳- **داروهای بلوک کننده کانال کلسیم:** این داروها همانند نیترات ها عمل می کنند و باعث انبساط شریان ها می گردند، اما طرز کارشان مانند نیفیدپین متفاوت است.

۴- **داروهای آسپرین:** آسپرین با اختلال در انعقاد خون باعث کاهش احتمال تشکیل لخته های خطرناک در قلب می شود.

۵- **داروهای ضدپلاکت:** از این قسم داروها برای بیمارانی استفاده می گردد که به آسپرین حساسیت دارند. نمونه اینگونه دارو تیکلوپیدین است.

۶- **داروهای رقیق کننده خون:** داروهای ضد انعقاد خون مانند وارفارین را می توان نام برد.

### درمان تهاجمی

در صورت موثر نشدن داروها ممکن است جراحی لازم شود. روش های مختلف جراحی جهت رفع انسداد عروق خونی یا گشاد کردن عروق وجود دارد که موجب جریان خون بهتر قلب می شود.

منبع: مدلاین پلاس