

آثرین قلبی چیست؟

آثرین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را کم دریافت کرده یا اصلاً دریافت نمی کند . سرخرگهای تامین کننده خون مورد نیاز قلب ممکن است در اثر رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند . این رسوبات پلاک نامیده میشوند . 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 . اگر آثرین 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 آثرین قلبی را کاهش دهند.

آثرین قلبی به چه شکلی احساس می شود ؟

آثرین قلبی اغلب تنها برای چند دقیقه به طول می انجامد . در این قسمت نمونه هایی از احساساتی که توسط بیماران مبتلا به آثرین قلبی بیان می شود، ذکر می شود:

- احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه .
- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
- احساس سوزش یا فشار 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 آثرین قلبی شوم ؟

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

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

○ ورزش

○ حین استراحت

من چه تست هایی را باید انجام دهم ؟

- انجام معاینات پزشکی
- آزمایش های خونی
- تست ورزش
- نوار قلبی یا الکتروکاردیوگرام (EKG یا ECG)
- کاتتر گذاری قلبی
- آنژیوگرافی کرونری

اگر شما دچار آنژین قلبی شوید، چه کاری باید انجام دهید ؟

- + قطع استعمال سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری .
- + کنترل پرفشاری خون و چربی خون .
- + اجتناب از فعالیت زیاد در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم .
- + سعی کنید اعصابتان آرام باشد و از فعالیتهای و محیط های استرس زا اجتناب کنید .
- + اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و با نظر پزشک ، وزنتان را کاهش دهید .
- + از پر خوری پرهیز کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع شده ، روغن حیوانی ، کله پاچه ، دل ، جگر ، سرشیر و گوشت پر چربی را مصرف نکنید .
- + تماس با پزشک در صورت تغییر خصوصیات آنژین قلبی . برای مثال اگر اخیراً در هنگام استراحت نیز دچار آنژین می شوید ، یا شدت آن بیشتر شده ، یا خصوصیات آن تغییر کرده 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 قبلاً دچار سکته 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.

تماس با پزشک در صورت تغییر خصوصیات آنژین قلبی . برای مثال اگر اخیراً در هنگام استراحت نیز دچار آنژین می شوید ، یا شدت آن بیشتر شده ، یا خصوصیات آن تغییر کرده است .