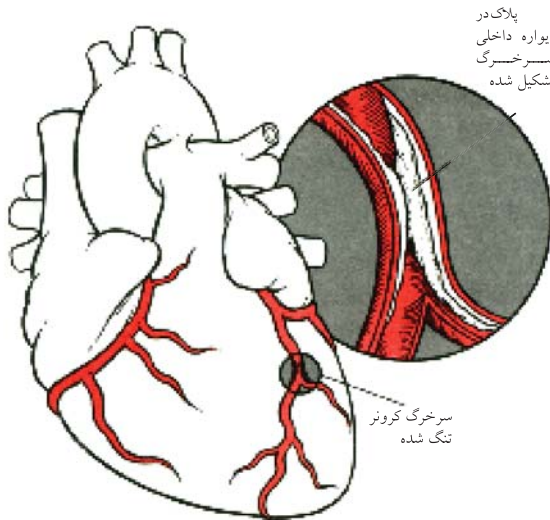


## آنژین چیست؟

ترجمه:  
 دکتر حبیب الله سعادت



هنگامی که یک سرخرگ تنگ مانع از رسیدن خون و اکسیژن کافی به قلب می شود، آنژین می تواند ظاهر شود.

آنژین، درد قفسه سینه یا احساس ناخوشایند در سینه است و زمانی رخ می دهد که قلب شما نتواند خون و اکسیژن مورد نیاز را دریافت کند. با گذشت زمان، سرخرگ های کرونر که به قلب شما خون می رسانند، توسط مجموعه ای از سلول ها، چربی ها و کلسترول مسدود می شوند. این مجموعه پلاک نامیده می شود. اگر یک یا چند سرخرگ مسدود شوند به گونه ای که جریان خون به اندازه کافی از آنها عبور نکند، احساس درد قفسه سینه یا ناراحتی در سینه می کنید. آنژین در میان مردم شایع است، در آمریکا ۶/۸ میلیون نفر به آن مبتلا هستند. آنژین ممکن است به آسیب دائمی قلب منجر نشود و تنها یک علامت بیماری قلبی باشد

## چگونه آنژین احساس می شود؟

- معمولاً آنژین چند دقیقه طول می کشد. در اینجا آنچه را که مردم احساس می کنند بیان می کنیم:
- احساس تنگی یا سنگینی در قفسه سینه.
- مشکل در نفس کشیدن.
- احساس فشار، چلانیدن یا سوزش در قفسه سینه.
- ناراحتی ممکن است به بازو، گردن، فک یا پشت گسترش یابد.
- بی حسی و کِرِختی در شانه ها، بازوها یا مچها.

## چه زمانی آنژین احساس می شود؟

- ممکن است هنگامی دچار آنژین شوید که:
- از پله ها بالا می روید
- خواروبار خود را حمل می کنید
- عصبانی یا آشفته باشید
- در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد کار کنید
- فعالیت جنسی داشته باشید
- استرس روحی داشته باشید
- ورزش کنید
- مجموعه ای از شرایط فوق را داشته باشید

## چه آزمایش هایی لازم است انجام دهم؟

- آنژیوگرافی قلب که نشان می دهد چه قسمتی از سرخرگ مسدود شده است.
- آزمایش های خون
- نوار قلب (الکتروکاردیوگرام ECG)
- تست ورزش

## چگونه آنژین چگونه درمان می شود؟

- و پماد استفاده می شود.
  - این دارو بی خطر است و عادت ایجاد نمی کند.
  - از پزشک، پرستار یا داروساز خود درباره موارد زیر سؤال کنید:
  - اگر دچار آنژین شدید چه اقدامی باید انجام دهید.
  - چگونه نیتروگلیسرین را صحیح مصرف کنید.
- ممکن است پزشکتان به شما نیتروگلیسرین بدهد، این دارو ناراحتی شما را تسکین می دهد.
- نیتروگلیسرین:
- قرص های ریزی است که زیر زبان می گذارید، یا به صورت اسپری زیر زبانی، کپسول، چسب پوستی

## برای درمان آنژین چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

- نباید تسلیم این بیماری شوید. شما می توانید زندگی خود را تغییر دهید و احتمال بروز حملات آنژین را کاهش دهید. برداشتن چند گام ساده می تواند هر روز به شما احساس راحتی بیشتری بدهد. از جمله:
- سیگار را ترک کنید.
- غذاهای سالم مصرف کنید.
- فشار خون بالا و کلسترول خون خود را کنترل کنید.
- بیاموزید که آرامش داشته باشید و استرس را مدیریت کنید.
- از حضور در محیط خیلی گرم اجتناب کنید.
- از فعالیت های خیلی شدید خودداری کنید.
- اگر کیفیت آنژین شما تغییر کرد به پزشک خود اطلاع دهید، مثلاً چنانچه آنژین در حالت استراحت ظاهر شد یا شدت آنژین بیشتر شد.

خطر بیشتری هستند. این نکته مهم است که آنها نیز تغییراتی در زندگی شان ایجاد کنند و میزان خطر را پایین بیاورند.

## چگونه می توانم درباره آنژین بیشتر بدانم؟

- با پزشک، پرستار یا مراقب بهداشتی خود گفتگو کنید.
- اگر بیماری قلبی دارید، اعضاء خانواده شما در

## آیا پرسش یا پیشنهادی برای پزشکتان دارید؟

- چند دقیقه ای را صرف نوشتن سؤال هایی کنید که می خواهید در جلسه بعد از پزشکتان پرسید. به عنوان مثال:

آیا می توانم ورزش کنم؟

چه زمانی باید به پزشک خود تلفن بزنم؟