



مرکز تحقیقات قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

زمانی که

پزشک گفت:

شما آنزین دارید...

ترجمه: دکتر حبیب الله سعادت
دکتر بنفشه حسینی



Brought to You as a Service from

MARION MERRELL DOW INC.



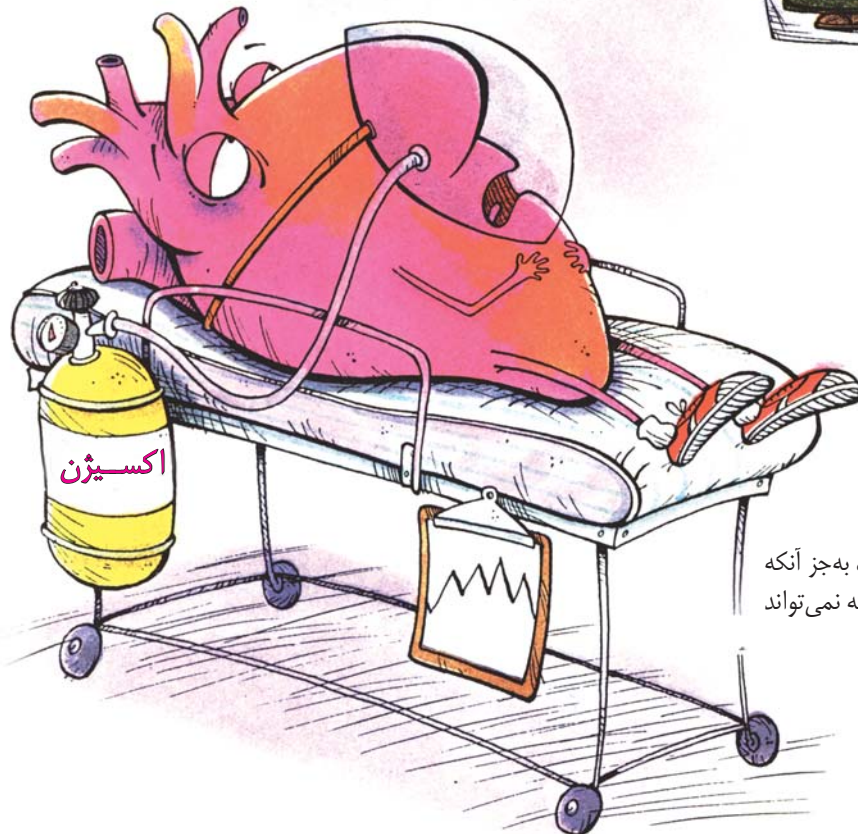
راهنمای آشنایی با بیماری خودتان



طبقه ششم

درد یا ناراحتی قفسه سینه که پزشک شما آن را **آنژین** می‌نامد، زمانی ایجاد می‌شود که قلب نمی‌تواند اکسیژن مورد نیاز خود را تأمین کند.

برای مثال، شما زمانی دچار ناراحتی در قفسه سینه می‌شوید که خیلی سریع یا خیلی طولانی بدوید، تا آنجا که احساس تنگی نفس پیدا کنید. در این حالت، بدن نمی‌تواند اکسیژن مصرفی را تأمین کند.



این وضعیت مشابه آنژین است، به جز آنکه در آنژین، این **قلب** شماست که نمی‌تواند **اکسیژن** کافی بدست بیاورد.

رگ‌های خونی شما، خون را به تمام قسمت‌های بدن می‌رسانند. خون ابتدا از طریق رگ‌های خونی به شش‌ها رسیده و اکسیژن را جهت حمل، جذب می‌کند. زمانی که رگ‌های خونی که به قلب خون می‌رسانند، کوچک‌تر یا **تنگ‌تر** شوند؛ نمی‌توانند خون و اکسیژن مورد نیاز قلب را تأمین کنند.



این همان چیزی است که هرگاه **آنژین** دارید اتفاق می‌افتد. رگ‌های خونی قلب شما تنگ یا مسدود شده‌اند. این رگ‌ها نمی‌توانند خون کافی به قلب برسانند. این امر به این معنی است که قلب اکسیژن مورد نیاز را نمی‌تواند بدست بیاورد.

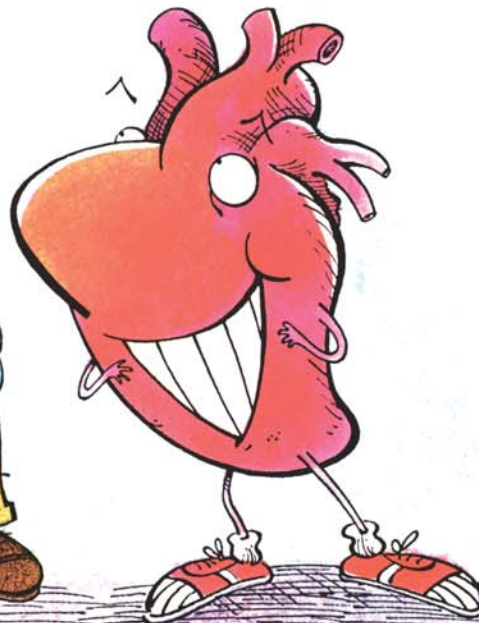
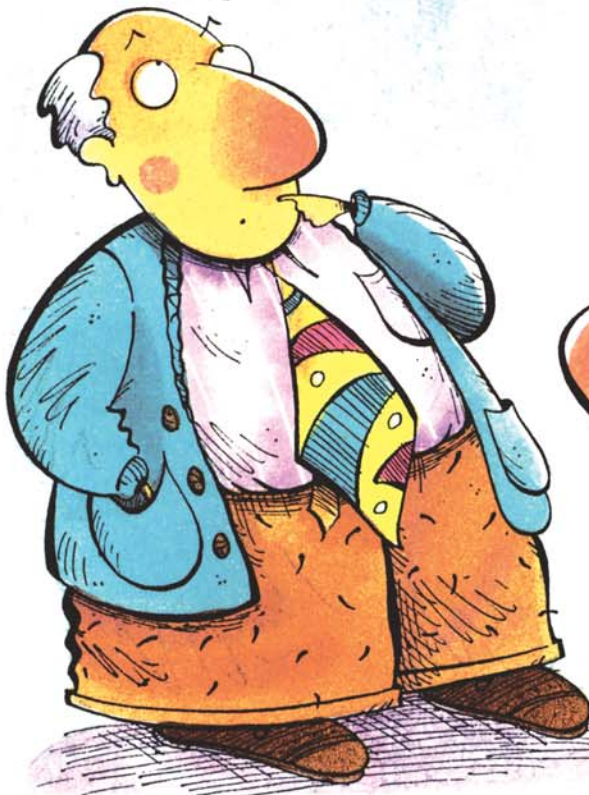
آیا آنژین خطرناک است؟

آنژین اغلب یک علامت هشدار دهنده است. اگر آنژین دارید؛ ریسک بیماری قلبی یا حمله قلبی در شما بالاتر است.



پزشک، ممکن است برای شما دارو تجویز کند. برخی از داروها به بازنگه داشتن رگهای خونی اطراف قلب کمک می‌کنند، بعضی از داروها فعالیت قلب را کاهش می‌دهند.

این داروها باعث می‌شوند که خون و اکسیژن بیشتری به قلب شما برسد و از شدت درد حملات آنژینی کاسته شود.



برای کمک به درمان آنژین چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر آنژین دارید با انجام این کارها می‌توانید احتمال خطر را کمتر کنید.



اگر فشار خون بالا دارید از پزشکتان در مورد راه‌هایی که می‌تواند به پایین آوردن **فشار خونتان** کمک کند بپرسید، از این طریق می‌توانید از درد ناشی از آنژین بکاهید.

اگر سیگار می‌کشید، باید آنرا ترک کنید، در مطالعات نشان داده شده است که **سیگار کشیدن**، شانس فشار خون بالا و آنژین را افزایش می‌دهد.

چنانچه آنژین شما خیلی شدید نیست، حتی یک ورزش سبک می‌تواند به شما کمک کند. از پزشکتان بخواهید که ورزش‌های مناسب را به شما پیشنهاد کند.



آیا لازم است رژیم غذایی را تغییر دهیم/چه
تغذیه‌ای داشته باشیم؟



غذاهایی که **پُر چربی** یا **پُر کلسترول** هستند نخورید. چربی و کلسترول به جدار رگ‌های خونی چسبیده و آن‌ها را تنگ‌تر می‌کند. این مواد در غذاهایی مانند گوشت قرمز، پنیر، و تخم مرغ وجود دارند. همان‌طور که زنگار به داخل لوله می‌چسبد، چربی و کلسترول به جدار رگ‌های خونی چسبیده و باعث تنگ‌تر شدن آن‌ها می‌شود.

از پزشکتان بپرسید که کدام غذاها را باید بخورید و کدامیک را بایستی قطع کنید.

چگونه آنژین شیوه زندگی مرا تغییر می‌دهد؟

بسیاری از افراد می‌توانند آنژین خود را کنترل کنند. اگر برای شما دارو تجویز شده است، بایستی در همان وقت و به نحوی که پزشک یا داروساز به شما گفته است داروها را مصرف کنید.



مراقب خود باشید، و از دستوراتی که پزشکتان در مورد خوردن، سیگار کشیدن، و فعالیت به شما داده است پیروی کنید.



مرکز تحقیقات قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



Brought to You as a Service from
MARION MERRELL DOW INC.
