

تغذیه:

رژیم غذایی کم نمک و کم چرب داشته باشید. مصرف سبزیجات و میوه ها را افزایش دهید تا دچار یبوست نشوید. (زور زدن هنگام دفع برای قلب مضر است).



نکته:

- پرهیز از خوردن غذاهای نفاخ
- اجتناب از پرخوری و خوردن غذاهای سنگین
- اجتناب از تماس با هوای سرد

کنترل استرس:

از موقعیت های تنش زا دوری کرده و تکنیک های آرام سازی (تنفس عمیق) را تمرین کنید



ترک دخانیات:

سیگار و قلیان بزرگترین دشمن رگ های قلب شما هستند. از همین امروز مصرف آن ها را قطع کنید.



عوامل ایجاد کننده درد قفسه سینه:

- افزایش فشار خون
- افزایش چربی خون
- چاقی
- کم تحرکی و عدم تناسب فعالیت با سن و وضعیت فرد
- دیابت
- استعمال دخانیات
- فشار های عصبی
- تماس با هوای سرد که می تواند موجب انقباض عروقی و افزایش نیاز عضله قلب به اکسیژن شود.
- خوردن غذاهای سنگین

دارو:

داروهای قلبی (مثل آسپرین یا قرص های فشار خون) را دقیقا طبق دستور مصرف کنید. هرگز دارو را خودسرانه قطع نکنید.

استفاده از قرص زیر زبانی: اگر برای شما قرص نیتروگلیسرین تجویز شده، همیشه آن را همراه داشته باشید. در صورت شروع درد بنشینید و یک عدد زیر زبان بگذارید.



بیماری شما چیست؟ درد قفسه سینه یک زنگ خطر است که

می تواند منشأ قلبی، ریوی، گوارشی یا عضلانی داشته باشد. تا زمانی که خلاف آن ثابت نشود، ما آن را جدی و مرتبط با قلب در نظر می گیریم. هدف ما پایدار کردن وضعیت شما، کاهش بار کاری قلب و تشخیص سریع علت درد است.

درد قلبی با تغییر وضعیت و یا نفس کشیدن تغییر نمی کند و بصورت ثانیه ای و گذرا نیست.



علائم درد قفسه سینه با منشأ قلبی:

- احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
 - احساس تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
 - احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
 - احساس ناراحتی یا درد که ممکن است به بازوها، پشت گردن، فک یا معده منتشر شود.
 - احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست
 - احساس ناراحتی در معده
 - تعریق، سرگیجه، رنگ پریدگی
- * حالت ضعف، غش و تنگی نفس در افراد سالمند و دیابتی بیشتر از درد قفسه سینه است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و
درمانی آذربایجان غربی



درد قفسه سینه



واحد آموزش

سلامت

بیمارستان امام خمینی (ره)

بیرانشهر

۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

علائم خطر (سریعا به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- دردی که با استراحت یا قرص زیر زبانی (بعد از ۵ دقیقه) آرام نمی‌شود.
- دردی که به فک، گردن، شانه چپ یا بین دو کتف می‌زند.
- تنگی نفس شدید همراه با سرفه‌های کف‌آلود.
- احساس گیجی و سیاهی رفتن چشم‌ها.
- عرق کردن ناگهانی حتی در هوای خنک.
- تهوع و استفراغ به ویژه اگر با درد بالای شکم همراه باشد.
- ضربان قلب بسیار تند یا نامنظم.
- رنگ پریدگی ناگهانی یا ضعف شدید.



منبع: ویلیامز

هنگام برخورد با فردی که درد قفسه سینه دارد چه باید کرد؟

- آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید.
- اگر پزشک قرص زیر زبانی نیترو گلیسرین برای بیمار تجویز کرده است از آن استفاده کنید. (حداکثر سه نوبت با فاصله ۵ دقیقه از یکدیگر).
- در صورتی که بیمار سابقه بیماری قلبی دارد، او را بی حرکت نگه داشته و با ۱۱۵ تماس گرفته و او را به مرکز درمانی برسانید.
- حتی اگر بیمار سابقه بیماری قلبی نداشته باشد باید توسط مراکز تخصصی معاینه شود.

