کد سند : QMS-PM-ED-036-00

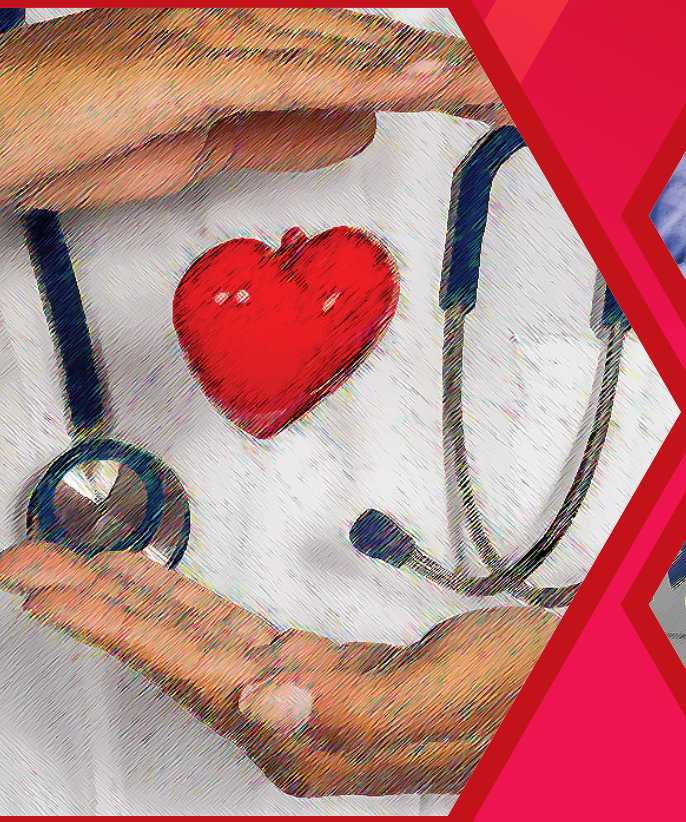
درد قفسه سینه

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار

بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگو درز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس 06643323092-4
داخلی :1035







اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- اهمیت درد قفسه سینه را شرح دهید.
- مراقبت‌های اولیه در مواجهه با فرد دچار درد قفسه سینه را بیان کنید.
- انواع درد قفسه سینه را بیان کنید.
- علایم درد قفسه سینه مربوط به قلب را تشخیص دهید.
- مواردی که نیاز به مراجعه پزشک دارد را بیان کنید.
- عوارض، پیگیری و مراقبت‌های بعدی در دردهای قفسه سینه را شرح دهید.

تعریف

ماهیچه‌های قلب شما برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیچه‌های قلب می‌رساند به‌شدت کاهش می‌یابد یا قطع می‌شود. در طول زندگی، عروق (رگ های) قلب که ماهیچه‌های قلب را تغذیه می‌کنند، بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک می‌شوند که به آن‌ها «پلاک» گفته می‌شود. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به‌آرامی پیش می‌رود که به این روند، تصلب شرایین (گرفتگی



عروق) گفته می‌شود.
هنگامی که قسمتی از پلاک‌های تشکیل‌شده در عروق می‌شکند و از دیواره رگ‌ها جدا می‌شود، در اطراف آن، لخته خون تشکیل می‌شود. این لخته خونی نیز می‌تواند موجب مسدود شدن رگ‌ها شود. هنگامی که ماهیچه‌های قلب، به علت مسدود شدن رگ‌های آن و عدم خون‌رسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شود، به این حالت «ایسکمی» یا «کمبود خون موضعی» گفته می‌شود. وقتی بر اثر ایسکمی‌قلبی، قسمتی از ماهیچه‌های قلب آسیب ببیند یا از کار بیافتد، به این حالت «حمله قلبی» یا «سکته قلبی» گفته می‌شود.

اهمیت

سالیانه تعداد زیادی مرگ در جهان به علت بیماری‌های قلبی - عروقی اتفاق می‌افتد. آمارها نشان می‌دهد که بیماری‌های قلبی - عروقی کماکان اولین علت مرگ در جهان هستند. نکته قابل‌توجه اینجاست که پس از بروز علایم حمله قلبی، اقدامات کمک‌های اولیه نقش بسیار مهمی در بهبود مشکل بیمار دارد.

علایم و نشانه‌ها

یکی از مطمئن‌ترین راه‌های تشخیص یک مشکل قلبی گرفتن نوار قلب از بیمار است؛ اما شناخت علایم و نشانه‌های ظاهری، اولین گام از تشخیص یک مشکل قلبی است. به همین منظور ممکن است هرکدام یا همه علایم زیر را در بیمار مشاهده کنید:

- احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه
- انتشار درد به گردن، فک و دندان‌ها، کتف یا بازوی چپ
- تنفس سریع و احساس تنگی نفس
- نبض سریع یا نامنظم (گاهی اوقات نبض، آرام تر از حد معمول است)
- تغییر رنگ پوست به آبی و رنگ‌پریده
- احساس سبکی سر یا غش کردن
- تعریق سرد
- تهوع
- احساس اضطراب

بعضی مشاهده علایم سکته‌قلبی فورا دست به کار شوید؛ بعضی از مردم برای مدت طولانی صبر می‌کنند و سریع اقدام نمی‌کنند زیرا علایم و نشانه‌های مهم را تشخیص نمی‌دهند



توصیه‌های خودمراقبتی

به‌محض مشاهده علایم سکته قلبی فورا دست به کار شوید؛ بعضی از مردم برای مدت طولانی صبر می‌کنند و سریع اقدام نمی‌کنند زیرا علایم و نشانه‌های مهم را تشخیص نمی‌دهند.

به محض مشاهده، علایم ذکرشده این مراحل را انجام دهید:

- خونسرد باشید.
- اگر بیمار بی‌هوش به نظر می‌رسد، هوشیاری او را بررسی کنید (آرام روی شانه‌هایش ضربه زده و با صدای بلند او را صدا بزنید).
- اگر بیمار بی‌هوش بوده و تنفس هم ندارد (قفسه سینه او بالا یا پایین نمی‌رود) احیای قلبی را شروع کنید.
- اگر بیمار بی‌هوش بوده اما نفس می‌کشد او را به یک‌پهلو نگه‌دارید.
- اگر بیمار هوشیار است، او را بلافاصله بی‌حرکت کرده و به‌صورت نیمه نشسته بنشانید.
- با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و بیمار را آرام کنید.
- تا رسیدن اورژانس ۱۱۵، کنار بیمار بمانید.
- در صورت هرگونه تغییر در شرایط بیمار، مجددا با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.
- در صورتی که بیمار همراه خود قرص آسپیرین دارد، طبق دستور قبلی پزشک به او بدهید.

یکی از مطمئن‌ترین راه‌های تشخیص یک مشکل قلبی گرفتن نوار قلب از بیمار است؛ اما شناخت علایم و نشانه‌های ظاهری، اولین گام از تشخیص یک مشکل قلبی است

زمان مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی

با توجه به اهمیت زیاد حمله‌های قلبی، هر نوع درد در قفسه سینه اهمیت دارد اما در شرایط زیر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است:

- اگر بیمار سابقه بیماری دیابت داشته و در حال حاضر هر نوع احساس ناخوشی در قفسه سینه دارد.
- دردی که بیش از ۵ دقیقه طول کشیده است.
- درد به قسمت‌های دیگر مانند بازوها، پشت یا فک انتشار پیدا کرده است.
- همچنین با علایم دیگری مانند تنگی نفس، حالت تهوع، تعریق فراوان یا سرفه‌ی خونی تظاهر پیدا کرده است.



پیگیری و مراقبت‌های بعدی

عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن و استعمال سایر مواد دخانی، کلسترول بالا و دیابت به‌طور مستقیم در بیماری‌های قلبی - عروقی موثر است؛ بنابراین باید برای حذف عوامل خطرساز تلاش کرد. به همین منظور رعایت توصیه‌های خودمراقبتی زیر توصیه می‌گردد:

- غذاهای دریایی، میوه‌ها و سبزی‌ها، آجیل، سیر، پیاز، روغن‌زیتون و غذای حاوی ویتامین «ث» و «ای» و بتاکاروتن از بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری می‌کنند.
- ماهی‌ها حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۳ است که موجب کاهش

عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن و استعمال سایر مواد دخانی، کلسترول بالا و دیابت به‌طور مستقیم در بیماری‌های قلبی - عروقی موثر است

یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی مرتبط با استعمال سیگار به نصف کاهش می‌یابد

احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

- فندق، روغن‌زیتون و بادام نمونه‌هایی از مواد غذایی محافظت‌کننده قلب هستند.
- مواد سرشار از منیزیوم مثل لوبیا سبز، مواد سبزینه‌ای و جوانه گندم اثر محافظت‌کننده دارند.
- مصرف زیاد نمک، فشارخون را در اکثر افراد بالا می‌برد. فشارخون بالا خطر ایجاد بسیاری از بیماری‌های قلبی- عروقی را افزایش می‌دهد.
- چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی دخیل است.
- استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.
- یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی مرتبط با استعمال سیگار به نصف کاهش می‌یابد.
- استرس (به‌ویژه در برخی افراد) سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی می‌شود.
- پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی و نمک، خطر ابتلا به فشارخون و بیماری‌های قلبی- عروقی را کاهش می‌دهد.
- برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید.
- در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید.
- مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینی را محدود کنید.





توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در درد قفسه سینه

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

توصیه‌ها به منظور تقویت قوای قلبی

در طب ایرانی برای حفظ تندرستی قلب موارد جالب توجه و زیبایی بیان شده است. از جمله دوری از هم و غم و یا شادی زیاد. موارد دیگر عبارتند از:

- استشمام عطرهای خوشبو و موافق مزاج
- عدم مصرف غذاهای غلیظ نظیر گوشت گاو از اهم دستورات پیشگیرانه طب ایرانی است.
- اضافه کردن کمی زعفران به غذاها و مصرف کرفس یا آب آن و کاهو و سکنجبین
- مصرف میوه‌هایی مثل سیب، گلابی، به، زالزالک
- در صورتی که دیابت نداشته باشید، هویج و شلغم و چغندر را رنده کرده، مقداری پودر نبات روی آن پاشیده و بگذارید از شب تا صبح بماند، آبی که در ظرف جمع می‌شود برای تقویت قلب و تپش قلب ناشی از آن بسیار مفید است.
- همچنین خوردن این سوپ می‌تواند برای تقویت قلب مفید باشد: یک استکان جو، یک استکان برنج و یک بشقاب جعفری خرد شده را با کمی گشنیز همراه با آب بپزید تا له شود سپس کدوی سبز تکه شده و زعفران و کمی نمک و روغن‌زیتون به آن اضافه کنید و بگذارید جا بیفتد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر طب ایرانی و مکمل | معاونت بهداشت | سازمان اورژانس کشور

دفتر آموزش و ارتقای سلامت | مرکز مدیریت شبکه

iec.behdasht.gov.ir