

❖ درد قفسه سینه چیست؟

درد قفسه سینه یا آنژین صدری ناشی از کاهش جریان خون به عضله قلب است. درد قفسه سینه بطور یقین یک حمله قلبی نیست اما نشانه ای از افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی است.

❖ علایم هشدار درد قفسه سینه

- ✓ عرق سرد
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ درد و احساس فشار در قفسه سینه و پشت شانه ها و دست ها
- ✓ تنگی نفس و سرگیجه
- ✓ درد و سوزش معده

❖ پیشگیری از بروز بیماری قلبی

- ✓ کنترل فشارخون
- ✓ کنترل قند و چربی خون
- ✓ تغذیه و رژیم غذایی سالم
- ✓ کنترل وزن
- ✓ کاهش وزن
- ✓ تغییر در شیوه زندگی
- ✓ ترک سیگار

❖ انواع آنژین صدری:

آنژین پایدار: درد قابل پیش بینی قلبی که با فعالیت آغاز و با استراحت برطرف میشود
آنژین ناپایدار: در این حالت علائم هنگام استراحت هم ظاهر شده و شدید تر و طولانی تر از حملات قبلی است.

❖ رژیم غذایی

- ✓ از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف کافئین خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر استفاده نمایید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد.

❖ فعالیت

- ✓ قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید.
- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد. البته هرگونه فعالیت باید با نظر پزشک باشد.
- ✓ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.

❖ مراقبت

در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:

- ✓ باید کلیه فعالیت‌های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.

❖ دارو

- ✓ بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می‌کنند: باید در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می‌دهد و به علت حساس بودن دارو به دما و نور همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته و طبق دمای ذکر شده در دستورالعمل دارو نگهداری شود.
- ✓ اگر قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می‌کند.
- ✓ بعد از مصرف نیتروگلیسرین حتماً بنشینید تا از کاهش فشارخون ناگهانی و غش جلوگیری کند.
- ✓ عوارض نیتروگلیسرین شامل برافروختگی و سردرد و کاهش فشار خون می‌باشد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ درد قفسه سینه، علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد
- ✓ اگر با درد قفسه سینه از خواب بلند می‌شوید و با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی‌شود و در صورت ادامه حملات، حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر حمله درد قفسه سینه متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک معالج مراجعه کنید.

یک قلب سالم = کاهش وزن +

غذای مفید + ورزش + قطع

سیگار + کاهش کلسترول

منبع: برونر و سودارث



درد قفسه سینه



تدوین:

فاطمه جعفری / پرستار اورژانس

بهار ۱۴۰۱

شماره سند: PAM-CHP