



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 .
- ✓ علائم 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.

تهیه کننده: فاطمه عباسپور مسئول آموزش به بیمار

زیر نظر خانم دکتر منجذب متخصص داخلی

تاریخ تهیه: تابستان ۹۹

تاریخ بازبینی اول: پاییز ۱۴۰۱

منبع: <http://iec.behdasht.gov.ir/>





تعریف :

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

هنگامی که قسمتی از پلاک های تشکیل شده 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. هنگامیکه ماهیهیچه های 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 ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیهیچه های قلب آسیب ببیند یا از کار بیافتد، به این حالت (حمله قلبی) یا (سکته قلبی) گفته میشود.

اهمیت:

نکته قابل توجه اینجاست که پس از بروز علائم حمله قلبی، اقدامات کمکهای اولیه نقش بسیار مهمی در بهبود مشکل بیمار دارد.

علائم و نشانه ها :

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

✚ احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه



درد 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 رنگ پریده
- احساس سبکی سر یا غش کردن
- تعریق سرد
- تهوع
- احساس اضطراب

توصیه های خودمراقبتی:

به محض مشاهده علائم سکنه قلبی فوراً دست به کار شوید؛ بعضی از مردم برای مدت طولانی صبر میکنند و سریع اقدام نمیکند زیرا علائم و نشانه های مهم را تشخیص نمیدهند.

به محض مشاهده، علائم ذکر شده این مراحل را انجام دهید :

- ✓ خونسرد باشید
- ✓ اگر بیمار بیهوش به نظر میرسد، هوشیاری او را بررسی کنید (آرام روی شانه هایش ضربه زده و با صدای بلند او را صدا بزنید)
- ✓ اگر بیمار بیهوش بوده و تنفس هم ندارد (قفسه سینه او بالا یا پایین نمیروند) احیای قلبی را شروع کنید .
- ✓ اگر بیمار بیهوش بوده اما نفس میکشد او را به یک پهلو نگهدارید.
- ✓ اگر بیمار هوشیار است، او را بلافاصله بیحرکت کرده و به صورت 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، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید .
- ✓ در صورتی که بیمار همراه خود قرص آسپیرین دارد، طبق دستور قبلی پزشک به او بدهید.

زمان مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی:

- با توجه به اهمیت زیاد حمله های 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 قسمت های دیگر مانند بازوها، پشت یا فک انتشار پیدا کرده است.
- ✓ همچنین با علائم دیگری مانند تنگی نفس، حالت تهوع، تعریق فراوان یا سرفه ی خونی تظاهر پیدا کرده است.





بیگیری و مراقبتهای بعدی:

- عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن و استعمال سایر مواد دخانی، کلسترول بالا و دیابت به طور مستقیم در بیماریهای قلبی - عروقی موثر است؛ بنابراین باید برای حذف عوامل خطر ساز تلاش کرد. به همین منظور رعایت توصیه های خودمراقبتی زیر توصیه میگردد:
- ✓ غذاهای دریایی، میوه ها و سبزی ها، آجیل، سیر، پیاز، روغن زیتون و غذای حاوی ویتامین (ث) و (ای) و بتاکاروتن از بیماریهای قلب و عروق جلوگیری میکنند.
 - ✓ ماهی ها حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۳ است که موجب کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی میشود.
 - ✓ فندق، روغن زیتون و بادام نمونه هایی از مواد غذایی محافظت کننده قلب هستند.
 - ✓ مواد سرشار از منیزیم مثل لوبیا سبز، جوانه گندم اثر محافظت کننده 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 (به ویژه 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.

درد قفسه سینه



- ✓ برای پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی از انواع گوناگونی از میوه ها و سبزیها استفاده کنید.
- ✓ در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید .
- ✓ مصرف نوشیدنیهای قندی و شیرینی را محدود کنید.

