

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) اقلید

درد قفسه سینه

تهیه کننده: سارا آقاشیری؛ کارشناس پرستاری

بازنگری شده: تابستان 1404

منبع: کتاب برونر سودا

هندبوک آموزش به بیمار، ترجمه خدیجه نصیریانی

شماره سند: PE/P-PH/013/3

درد قفسه سینه به شکل های مختلفی ظاهر می شود و دارای طیفی از احساسات مختلف مانند احساس ضربه ای تیز (خنجر مانند) با دردی مبهم است. گاهی درد قفسه سینه به شکل فشردگی یا سوزش احساس می شود. در موارد خاصی درد به گردن و فک نیز سرایت کرده و سپس به سوی کمر یا پایین یک یا هر دو بازو کشیده می شود و درد قفسه سینه ممکن است ارتباطی با قلب نداشته باشد و بدون مراجعه به پزشک نمی توان علت آن را مشخص کرد.

دلیل و علل درد قفسه سینه: 1- مشکلات قلبی 2-

مشکلات ریوی 3- مشکلات کیسه صفرا 4- مشکلات گوارشی 5- مشکلات دنده ای 6- اضطراب

علائم درد قفسه سینه ناشی از مشکلات قلبی:

1: احساس فشار پر بودن یا سوزش یا سفتی در ناحیه قفسه سینه

2: درد فشار آورنده یا سوزش که به کمر، گردن، فک، شانه ها و یک یا هر دو بازو سرایت می کند

3: دردی که بیش از چند دقیقه طول می کشد با فعالیت تشدید می شود، می رود و می آید یا شدت آن تغییر می کند

4: تنگی نفس 5: عرق سرد 6: سرگیجه یا ضعف

7: تهوع یا استفراغ

آیا می دانید بیماران قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

1: تغذیه (مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب) سعی کنید از مواد غذایی پر فیبر مانند سبزیجات، گندم، جو، هویج، گوجه فرنگی، نان سبوس دار، حبوبات و میوه جات بیشتر استفاده شود و توصیه می شود حداقل هفته ای 2 وعده ماهی استفاده کنید و هفته ای 2 تا 3 وعده مرغ استفاده کنید و گوشت قرمز استفاده نشود و از غذاهای سرخ کردنی استفاده نشود و به جای آن غذاها را بخار پز کنید

2: ورزش، حداقل هفته ای 3 بار به مدت 30 دقیقه ورزش کنید (مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری)

3: حمایت های روانی: از فشارهای روحی و روانی دوری کنید و بیماران قلبی نیاز به حمایت عاطفی از طرف خانواده و جامعه دارند

4: پیگیری و کنترل: بطور مکرر چربی خون و همچنین قند خون بیماران قلبی بعد از یک شب ناشتا باید چک شود. معمولاً این آزمایشات با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک هر 3 ماه انجام می شود. فشار خون مرتباً چک و کنترل شود و حتی اگر فشار خون بدون علامت با توجه به مراجعه به پزشک درمان شروع شود

5: وزن بیماران مرتباً چک و ثبت گردد و در صورت افزایش وزن رژیم غذایی اصلاح گردد

6: کشیدن سیگار عامل مهمی در جلوگیری از بروز بیماری های قلبی می باشد

عوامل مستعد کننده در بروز بیماری های قلب

1-سبک زندگی و علت های خاص جامعه و فرد: الگوها و عادت غذایی می توانند باعث بروز بیماری های قلب شوند

2-جنس: بیماری های قلبی در مردان شایع تر است

3-استعمال دخانیات (سیگارها، موادمخدر، پیپ، قلیان و...)

4-فشارخون بالا 5-چربی خون بالا 6-کمبود

تحرك و فعالیت بدنی 7-چاقی

8-عوامل زمینه ای مثل داشتن سابقه فامیلی و برخی

بیماری ها مثل دیابت، نقرس، تیروئید

9-استرس های روانی

اگر این علائم را همراه با درد سینه دارید به اورژانس زنگ بزنید:

1-احساس ناگهانی فشار، فشردگی، تنگی یا خرد شدن زیر استخوان سینه

2-درد قفسه سینه که به فک، دست چپ و یا عقب کشیده می شود

3-درد شدید سینه و ناگهانی، بخصوص بعد از عدم فعالیت به مدت طولانی

4-گیجی، سرگیجه، ضربان قلب سریع و یا تنفس سریع یا تعریق شدید

5-فشارخون پایین و یا ضربان قلب بسیار کم

نحوه برخورد با درد قلبی:

1-ابتدا متوقف کردن هرگونه فعالیت

2-بیمار را در حالت نیمه نشسته قرار دهید به طوری که سر

و شانه هایش در وضعیت خوبی قرار داشته باشد و برای

اینکه خون به سمت قلب گردش بهتری پیدا کند زانوهای او را خم کنید

3-هنگام درد شدید قفسه سینه اگر قرص نیتروگلیسرین

زیرزبانی مصرف می کند یک عدد آن را به مدت 5دقیقه

زیر زبان گذاشته و اگر آرام نشد یک عدد قرص دیگر

نیتروگلیسرین به مدت 5دقیقه بگذارید و درصورت عدم

ساکت شدن با اورژانس تماس بگیرید و از جمع شدن در

اطراف او بپرهیزید

4-اگر بیمارتان هوشیار است یک عدد آسپرین 30 میلی

گرمی به او بدهید و از او بخواهید که آن را بجود زیرا با

جویدن سریع تر از طریق معده وارد جریان خون می شود

5-دائم تنفس و ضربان قلب بیمار را چک کنید(ضربان قلب

بین 60 تا 100 عدد در دقیقه باشد

نحوه ی شروع فعالیت پس از ترخیص

1-بیمار تا یک هفته استراحت مطلق داشته باشد و پس از آن انجام فعالیت های سنگین و ورزش های سنگن پرهیز کند

2-پیاده روی و فعالیت ها را به آرامی شروع کنند و به تدرج آن را افزایش دهند

3-کلیه ی بیماران قلبی باید به پیشنهاد پزشک معالج

حداقل هفته ای 3 بار به مدت 30دقیقه ورزش کند(پیاده

روی، ورزش، شنا، کوهنوردی، بستکبال، تنیس، دوچرخه

سواری)

انجام پیگیری هایی که پزشک پیشنهاد می کند:

1-رژیم غذایی کم نمک و کم چرب رعایت شود

2-داروهایش را به موقع و طبق دستور مصرف کند و از قطع

خودسرانه ی آن ها خودداری شود

3-از انجام فعالیت های سنگین پرهیز شود

4-در صورت بروز مجدد علائم بیماری و درد قفسه سینه و

پشت شانه ها و عرق سرد به پزشک مراجعه کند

5-مراجعه به پزشک مربوطه ی(قلب) دو هفته ی دیگر