



بیمارستان خیریه امام سجاده (ع)

آموزش به بیمار

درد قفسه سینه



بیمارستان خیریه امام سجاده (ع)

واحد آموزش به بیمار

در صورت بروز حمله درد قلبی، به ترتیب زیر اقدام نمایید:

کلیه فعالیتهای خود را متوقف نموده و بنشینید قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار داده و تا قطع کامل درد استراحت کنید. برای تسریع در شروع اثر در موارد درد شدید، می‌توانید قرص را زیر دندان خرد کنید از بلع بزاقت باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون اورتوستاتیک دراز بکشید. در موقع درد می‌توانید تا ۳ قرص به فاصله ۱۰-۵ دقیقه بصورت زیر زبانی مصرف کنید اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد و یا انتشار پیدا کرد، باید سریعاً به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.



منبع: <http://www.medlineplus.com>

آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی

۳۳، بیمارستان امام سجاده (ع)

تلفن: ۰۵۱۳ ۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

۳- استعمال دخانیات را متوقف کنید همچنین از بودن با

فردی که سیگار می‌کشد در یک اتاق پر از دود، به منظور کاهش خطر بروز حملات انژین صدری خودداری کنید.

۴- داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً مصرف کنید. از مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.

اگر قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین استفاده می‌کنید

موارد زیر را رعایت کنید:

در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همراه خود داشته باشید و افراد خانواده باید محل نگهداری قرص را بدانند. همیشه از قرص نیتروگلیسرین تازه استفاده کنید، زیرا این قرص در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می‌دهد. قرص در شیشه تیره رنگ با درب بسته (چون هوا باعث بی‌اثر شدن آن می‌شود) و در جای سرد و خشک نگهداری شود. ظرف قرص خیلی نزدیک به بدن نباشد زیرا دمای بدن باعث بی‌اثر شدن آن می‌شود. اگر قرص تازه باشد بعد از گرفتن در زیر زبان، احساس سوزش در زیر زبان ایجاد می‌کند.

۶- قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالا رفتن از پله‌ها و فعالیت جنسی که میتواند سبب درد قلبی شود، قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد انژین صدری استفاده شود.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت



تعریف:

درد قفسه سینه از نظر بالینی به درد جلوی قلبی اطلاق میشود، ناشی از خونرسانی ناکافی به بافت قلب است که انتشار درد به دستها (راست و چپ) و گردن وجود دارد، این درد با عرق سرد و حالت تهوع همراه می باشد. نکته مهم در مورد دردهای مذکور این است که در هنگام فعالیت بوجود آمده و پس از چند لحظه استراحت برطرف میشوند و با از سرگرفتن فعالیت مجدداً علایم برمی گردند.

عوامل شروع کننده درد قفسه سینه:

فعالیت (راه رفتن و بالارفتن از پله) اضطراب، تماس با هوای سرد (در جهت مخالف باد حرکت کردن) خوردن غذای زیاد و سنگین.

علامت:

مهمترین علامت انژین صدری، درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلبی و در پشت استخوان جناغ می باشد این درد گاهی به دست چپ و راست، گردن، فک تحتانی و پشت منتشر می شود. درد دارای شدت خفیف تا متوسط میباشد مدت درد کمتر از ۵ دقیقه می باشد. درد قفسه سینه با تجویز نیتروگلیسرین (قرص زیر زبانی)، استراحت، اکسیژن درمانی و در مواردی با تنفس عمیق تخفیف می یابد.

سایر علایم همراه با درد شامل:

تنگی نفس، رنگ پریدگی، تعریق، طپش قلب، غش (سنکوپ)، سرگیجه و اختلالات هاضمه می باشد.

لازم به ذکر است که در افراد سالمند و دیابتی بعلت تغییر در گیرنده های عصبی حسی، درد ایجاد نشده و حالت غش، ضعف و تنگی نفس بیشتر دیده می شود.

تشخیص:

تشخیص انژین اغلب با بررسی تظاهرات بالینی در شرح حال بیمار داده می شود. روشهای تشخیصی دیگر شامل نوار قلب، تست ورزش، اسکن قلب و انژیوگرافی عروق قلب میباشد.

درمان:

اهداف درمانی در درد قفسه سینه شامل: بهبودی از حمله حاد و جلوگیری از حملات بعدی برای کاهش خطر بروز سکت قلبی می باشد. درمان معمولاً دو صورت طبی و جراحی انجام می شود. درمان طبی، شامل درمان دارویی و کنترل عوامل خطر آفرین می باشد. درمان جراحی شامل گذاشتن استنت و پیوند عروق قلب میباشد.

کنترل عوامل خطر ساز:

در یک رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از بیماری قلبی، باید کمتر از ۳۰٪ کالری چربی، ۱۵٪ آن از پروتئین و ۵۵٪ از کربوهیدرات باشد. چربیهای غیر اشباع دارای خطر کمتری میباشد، لذا سعی شود چربی غیر اشباع مانند روغنهای گیاهی و مایع، در صد بیشتری را بخود اختصاص دهد.

با این اقدام یکی از ریسک فاکتورهای بیماری قلبی (افزایش کلسترول) را تحت کنترل درمی آوریم. کنترل فشارخون، قند خون، و عدم مصرف سیگار در درجات بعد باید مورد توجه باشد.

نکات مورد توجه بیماران پس از ترخیص

۱- فعالیت های روزانه خود را تعدیل نمایید، برنامه و میزان فعالیت های روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس، و خستگی نشود. اگر علائم انژین صدری در ابتدای صبح بروز میکند، صبح زودتر از خواب بیدار شوید. ریش تراشیدن، حمام کردن، و لباس پوشیدن را با سرعت کمتری انجام دهید. بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید، دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی تر و مکرر باشد. از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند و ورزشهای ناگهانی خودداری شود. بهتر است بجای پله از اسانسور استفاده کنید.

۲- از نظر تغذیه توجه به موارد زیر ضروری است: اگر افزایش وزن دارید باید وزن خود را کم کنید، کمتر غذا بخورید، از رژیم غذایی پر کالری و غنی از کلسترول پرهیز نمایید. از پر خوری پرهیز نمایید واز مصرف زیاد کافئین و قهوه خودداری نمایید. از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز نمایید، بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید، تا ۲ ساعت از فعالیت بدنی خودداری کنید. از رژیم غذایی پرفیبر استفاده کنید که نه تنها از یبوست و سایر ناراحتیهای روده کوچک جلوگیری میکند بلکه تعداد و شدت حملات درد های قلبی را کاهش می دهد.