

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

در مورد درد قفسه سینه چه می دانید؟



گروه هدف: مددجویان مبتلا به درد قفسه سینه و خانواده آنها

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا با همکاری بخش داخلی

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری و ویرایش: بهار ۱۴۰۴

از مصرف فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس
اجتناب کنید.

از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید .

مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.

۶- از برخورد با وضعیتهای پرسترس اجتناب کنید. از
عجله کردن در انجام کارها خودداری کنید. کارهای خود
را بدون استرس و فشار طبق برنامه انجام دهید.

۷- در هوای سرد با شال گردن روی بینی و دهان خود را
پوشانید .

منابع : مراقبتهای پرستاری ویژه در بخشهای CCU ، ICU و
دیالیز (تالیف محمدرضا عسکری - محسن سلیمانی) سال
۱۳۹۶ - برونرسوردارث قلب و عروق ۲۰۲۰

**آدرس بیمارستان : گیلان - آستارا کوی پاسداران -
فلکه پرستار**

شماره تلفن بیمارستان : ۴۴۸۳۶۶۶۲

سایت بیمارستان : www.gums.ir/astarah



۴- از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند
و ورزشهای ناگهانی خودداری کنید. بهتر است بجای پله از
آسانسور استفاده کنید.

۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.
(ورزش ، دوش گرفتن)

۵- استعمال دخانیات را متوقف کنید. همچنین از بودن
بافردی که سیگار می کشد در یک اتاق پر از دود خودداری
کنید.

از نظر تغذیه توجه به موارد زیر ضروری است

از چربی های جامد مانند روغن جامد و پیه و... باعث
افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل
بروز بیماریهای قلبی است ، خودداری کنید .

از انواع روغن های مایع (مانند : آفتابگردان سویا ، زیتون
و کنجد) برای سلامتی قلب مناسب تر هستند ، استفاده
کنید.

مددجوی عزیز

این بروشور آموزشی (پمفلت) شامل اطلاعاتی در باره مراقبت و درمان از خودتان است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن، شاهد بهبودیتان باشیم.

درد قفسه سینه

درد قفسه سینه می تواند شبیه احساس فشار و فشردگی در قفسه سینه باشد به حدی که انگار قفسه سینه شما در حال خرد شدن است. درد در وسط قفسه سینه و پشت استخوان سینه و یا طرف چپ قسمت جلوی قفسه سینه شروع می شود. درد می تواند در سایر بخش های بدن مانند شکم و بازوها نیز گسترش پیدا کند. درد جناغ (قفسه سینه) می تواند در شکل های مختلف ظاهر شده و این موضوع به عامل بروز آن بستگی دارد. گاهی اوقات علت بروز درد ربطی به قلب شما ندارد. با این حال بدون معاینه پزشک نمی توان در این زمینه مطمئن بود.

چه زمانی درد قفسه سینه اضطراری است؟

اگر درد خرد کننده یا فشار آور است و با هر یک از این علائم همراه است، به اورژانس مراجعه کنید:



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

۱. احساس ناگهانی فشار، فشردگی، تنگی، یا خرد شدن زیر استخوان سینه.

۲. درد که به فک، دست چپ و یا پشت قفسه سینه کشیده می شود.

۳. درد شدید سینه و ناگهانی، به خصوص بعد از عدم فعالیت به مدت طولانی.

۴. گیجی، سرگیجه، ضربان قلب سریع و یا تنفس سریع یا تعریق شدید.

۵. احساس ضربان قلب بسیار کم.

****اگر این علائم را دارید با پزشک خود تماس بگیرید:**

تب، لرز، یا سرفه کردن خلط زرد - سبز، مشکل در بلعیدن، درد قفسه سینه شدید که از بین نمی رود.

جهت پیشگیری از درد قفسه سینه توصیه های زیر را جدی بگیرید

۱ - فعالیتهای روزانه خود را کم نماید. برنامه و میزان فعالیتهای روزانه در حدی باشد که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.

۲ - همیشه برنامه منظم ورزشی داشته باشید. مانند: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری.

۳ - بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید، دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید، زود بخوابید و زمان استراحت خود را طولانی تر و مکرر نمایید.



ورزش و قلب سالم