



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

درد قفسه سینه (آثرین صدري)



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

نکات قابل توجه:

- ⇐ از قرار گرفتن در شرایط استرس زا دوری کنید .
- ⇐ در صورت ایجاد مشکل خوددرمانی نکنید و تحت نظر پزشک باشید .
- ⇐ در موارد شدت بیماری از کپسول اکسیژن و یا ماسکی که پزشک توصیه کرده استفاده کنید .
- ⇐ فعالیت خود را طوری تنظیم کنید که دچار تنگی نفس و خستگی نشوید .
- ⇐ مصرف مایعات را به ۸ تا ۱۰ لیوان در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شود .

اینترنت گوشی خود را روشن کنید و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد را با دوربین گوشی اسکن نمایید .



منبع علمی:

www.Uptodate.com/Home

جهت پیگیری و سؤالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۰۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵ - ۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه تخصصی طبقه اول

به یاد داشته باشید:

ورزش چربیهای مضر خون را کاهش می دهد و باعث کاهش فشار خون می شود و به کاهش وزن نیز کمک میکند
تا حد امکان فعالیت بدنی داشته باشید .

رژیم غذایی در بیماران قلبی:

- چربیهای جامد مانند روغن جامد باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل ایجاد بیماریهای قلبی است .
- از مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس خودداری کنید .
- از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید
- مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید .
- از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید .
- مصرف سبزیجات مثل شوید و مصرف میوه جات مثل هویج در کاهش کلسترول خون موثر است .
- گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماریهای قلبی می شود .
- مصرف نوشابه های گاز دار ، قهوه و نمک را کم کنید .



مردجوی عزیز

پمفلت حاضر شامل مطالب آموزشی در مورد بیماری کنونی شما می‌باشد. امیدواریم با مطالعه و رعایت آن سلامت خود را بازیابید.



آثرین قلبی چیست؟

آثرین قلبی، درد یا ناراحتی در قفسه سینه است و زمانی رخ می‌دهد که قلب اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند.

درد اغلب چند دقیقه طول می‌کشد. درد قلبی با تغییر وضعیت و یا نفس کشیدن فرقی نمی‌کند و به صورت ثانیه ای و گذرا نیست.

علائم آن شامل :

- ⇐ احساس درد و سنگینی در قفسه سینه
- ⇐ احساس سوزش و فشار در قفسه سینه
- ⇐ احساس ناراحتی یا درد که ممکن است به بازوها، پشت گردن، فک و معده انتشار پیدا کند.
- ⇐ احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها و میچ دست ها
- ⇐ احساس ناراحتی معده (تهوع و استفراغ)

چه زمانی ممکن است دچار آثرین قلبی شوید؟

- ⇐ بالا رفتن از پله ها
- ⇐ هنگام ناراحتی و یا عصبانیت
- ⇐ کار کردن در هوای بسیار سرد و یا بسیار گرم
- ⇐ غذا خوردن بیش از حد در یه وعده غذایی
- ⇐ استرس عاطفی
- ⇐ ورزش سنگین
- ⇐ فعالیت جنسی

هنگام بروز آثرین قلبی چه باید کرد؟

در صورت ابتلا به چنین دردی که ممکن است با تعریق سرد و حالت تهوع و سبکی سر همراه باشد سریعاً به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.

دراز بکشید و در صورت داشتن قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) حداکثر دو قرص با فاصله هر ۵ دقیقه زیر زبان خود بگذارید.

باید قرص های زیر زبانی را دو از نور و در جای سرد نگهداری کنید. نیتروگلیسرین می تواند به صورت اسپری یا کپسول، برچسب و پماد پوستی باشد.



نکات خود مراقبتی بیماران قلبی:

- ⇐ قطع سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری
- ⇐ ویزیت منظم توسط پزشک
- ⇐ کنترل فشار خون بالا، سطح کلسترول خون، قند خون و کنترل وزن
- ⇐ پرهیز از قرار گرفتن در دمای خیلی بالا و یا خیلی پایین
- ⇐ پرهیز از انجام فعالیت شدید
- ⇐ کنترل استرس
- ⇐ در صورت تغییر خصوصیات درد و یا افزایش تعداد دفعات تکرار آن مراجعه فوری به پزشک معالج
- ⇐ تا دو ساعت پس از غذا خوردن فعالیت بدنی (دوش گرفتن، ورزش) انجام ندهید.