

آموزش هنگام بستری

شبکه بهداشت و درمان
اردستان، بیمارستان شهید
دکتر بهشتی



تلفن بیمارستان: ۵۴۲۴۴۱۱۲

واحد آموزش سلامت و همگانی بیمار - کد

PE.CCU.1

بازنگری: دی ۹۷

آثرین قلبی

درد قفسه سینه



فعالیت ها و شرایط زیر ممکن است سبب بروز

درد قلبی شود و باید از آن ها اجتناب کرد:

- * فعالیت های شدید مانند ورزش سنگین
- * بالا رفتن از پله، تپه و یا کوهنوردی
- * بلند کردن اجسام سنگین، بغل کردن کودک، احساس ناراحتی، عصبانیت، کار کردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم، غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی، قدم زدن بر خلاف جریان شدید باد، حمام کردن با آب داغ یا سرد، صعود به ارتفاعات، فعالیت های جنسی.

رعایت نکات زیر سبب کاهش خطر حمله قلبی

مجدد در بیمار می شود:

- * ترک سیگار و اجتناب از در معرض دود سیگار بودن
- * داشتن فعالیت جسمی و انجام ورزش
- * مصرف منظم و روزانه داروها
- * رژیم غذایی مناسب داشته باشید: برای کاهش میزان کلسترول بایداز گوشت های کم چرب استفاده نمائید، امعا واحشا را کمتر مصرف کنید، مرغ و ماهی را جایگزین مصرف گوشت قرمز نمائید، از حبوبات مثل نخود - لپه و لوبیا استفاده کنید. در هفته بیش از دو عدد تخم مزغ مصرف نکنید، از لبنیات کم چرب استفاده کنید، چربی روی شیر را جدا کنید، از مصرف غذاهای چرب آماده مثل سوسیس، کالباس، چیپس و... خودداری کنید.

Reference:

Brunner LS, Smeltzer SC, Bare BG, Hinkle JL, Cheever KH (2009) *Brunner and Suddarth's Textbook of Medicalsurgical Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins, London.

* پس از ۵ دقیقه در صورتی که هنوز درد ادامه داشت دومین قرص را استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی قرص سوم را به فاصله ۵ دقیقه بعد استفاده کنید.

* اگر درد با استراحت و مصرف سه قرص زیر زبانی برطرف نشد و بیشتر از ۱۵ دقیقه طول کشید فوراً به ۱۱۵ زنگ بزنید.

* در صورتی که به آمبولانس دسترسی ندارید خودتان برای رفتن به بیمارستان رانندگی نکنید و از کسی بخواهید شما را به بیمارستان ببرد.

در صورت وجود هر یک از نشانه های زیر به پزشک

اطلاع دهید:

- * فشار یا درد قفسه سینه که حداکثر ۱۵-۱۰ دقیقه بعد از مصرف قرص به طریقی که گفته شد، بهبود نیابد.
- * تنگی نفس
- * بیهوش شدن یا غش کردن
- * ضربان قلب نامنظم (کمتر از ۶۰ یا بیش از ۱۰۰ بار در دقیقه)
- * ورم پاها و قوزک پاها
- * احساس ریزش دل
- * تاری دید
- * خشکی دهان
- * تهوع و استفراغ

آنزین قلبی چیست؟

آنزین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب به اندازه کافی اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگهای کرونری تأمین کننده خون مورد نیاز قلب ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد دچار تنگی و انسداد شوند، اگر یک یا تعداد بیشتری سرخرگ به شکل نسبی دچار انسداد شوند خون به مقدار کافی نمی تواند جریان پیدا کند و ممکن است شما احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه نمایید.

علائم هشدار دهنده

(۱) درد

- * دردی است که در جلو و عمق قفسه سینه و پشت استخوان جناغ احساس می شود و نمی توان برای نشان دادن محل آن دست روی نقطه خاصی گذاشت. شروع درد همراه با فعالیت شدید بدنی (نظیر بالا و پایین رفتن از پله ها، بلند کردن جسم سنگین ، پارو کردن و ... یا تماس با سرما، خوردن غذای سنگین، استرس، اضطراب و عصبانیت است.
- * درد به صورت له کننده، فشارنده و سوزاننده بوده و برنده و تیز نیست. از نظر اغلب افراد شدت آن به حدی است که قبلاً مانند آن را تجربه نکرده اند.

* غالباً درد فقط محدود به منطقه قلب نیست و به گردن، فک، شانه ها، بازوها، مچ دست، انگشتان چهارم و پنجم دست (به خصوص دست چپ) تیر می کشد، ولی با استراحت و یا با مصرف قرص زیر زبانی بهبود می یابد.

* مدت زمان درد نهایتاً ۳ تا ۵ دقیقه می باشد.

(۲) سایر علائم

- علاوه بر درد ممکن است علائمی مانند **سختی در نفس کشیدن، کوتاهی نفس، رنگ پریدگی، عرق سرد، گیجی، تپش قلب ، تهوع ، استفراغ و اضطراب و حتی احساس خفگی شدید** نیز وجود داشته باشد.

درد قلبی در سالمندان و افراد دیابتی ممکن است احساس نشود یا بصورت تنگی نفس یا فقط با یک حالت ضعف بروز کند.

نکات مهم

پیشگیری و درمان

- * اگر در خانواده خود افراد مبتلا به بیماری قلبی - عروقی و دیابتی دارید، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری ها هستید. بنابراین باید به طور منظم جهت کنترل قند خون، چربی خون و فشار خون مراجعه کنید و در صورت داشتن علائم قلبی، بررسی های لازم قلبی برای شما انجام

شود. اگر شما مبتلا به یکی از بیماری های قلبی - عروقی هستید مانند آنزین صدری هستید، حتماً تحت نظر پزشک متخصص باشید تا بعد از انجام آزمایشات و اقدامات لازم مانند نوار قلب، اکو، تست ورزش و... درمان دارویی مناسب را برایتان در نظر بگیرد.

نکاتی جهت مقابله با استرس

- * این مسئله را بپذیرید که مسائلی وجود دارند که از کنترل ما خارج هستند.
- * مسائل استرس زا را کاهش دهید
- * بجای اینکه خشمگین شوید عقاید و باور های خود را بیان کنید.
- * مرتباً ورزش کنید.
- * تغذیه درستی داشته باشید .
- * خواب و استراحت به حد کافی داشته باشید.
- * یادگیری که چگونه آرام باشید.

موقع شروع درد قلبی چه باید کرد؟

- * آرامش خود را حفظ کنید، بنشینید و یا در حالت خوابیده به پشت استراحت کنید، زیر سر خود را با بالش بالا نگه دارید. تنفس عمیق کشیده و تعداد نفس های خود را کم کنید.
- * یک عدد قرص زیر زبانی استفاده کنید. اگر دهان شما خشک است قبل از قرار دادن قرص در زیر زبان، یک جرعه آب بنوشید تا دهان و زبان شما مرطوب شود. تا وقتی قرص کاملاً در دهان شما حل نشده است بزاق خود را فرو نبرید.