



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

درد

قفسه سینه





اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❁ اهمیت درد قفسه سینه را شرح دهید.
- ❁ مراقبت‌های اولیه در مواجهه با فرد دچار درد قفسه سینه را بیان کنید.
- ❁ انواع درد قفسه سینه را بیان کنید.
- ❁ علائم درد قفسه سینه مربوط به قلب را تشخیص دهید.
- ❁ مواردی که نیاز به مراجعه پزشک دارد را بیان کنید.
- ❁ عوارض، پیگیری و مراقبت‌های بعدی در دردهای قفسه سینه را شرح دهید.

تعریف

ماهیچه‌های قلب شما برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیچه‌های قلب می‌رساند به شدت کاهش می‌یابد یا قطع می‌شود. در طول زندگی، عروق (رگ‌های) قلب که ماهیچه‌های قلب را تغذیه می‌کنند، بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک می‌شوند که به آن‌ها «پلاک» گفته می‌شود. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش می‌رود که به این روند، تصلب شرایین (گرفتگی



عروق) گفته می‌شود.

هنگامی که قسمتی از پلاک‌های تشکیل شده در عروق می‌شکند و از دیواره رگ‌ها جدا می‌شود، در اطراف آن، لخته خون تشکیل می‌شود. این لخته خونی نیز می‌تواند موجب مسدود شدن رگ‌ها شود. هنگامی که ماهیچه‌های قلب، به علت مسدود شدن رگ‌های آن و عدم خون‌رسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شود، به این حالت «ایسکمی» یا «کمبود خون موضعی» گفته می‌شود. وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیچه‌های قلب آسیب ببیند یا از کار بیفتد، به این حالت «حمله قلبی» یا «سکته قلبی» گفته می‌شود.

اهمیت

سالانه تعداد زیادی مرگ در جهان به علت بیماری‌های قلبی - عروقی اتفاق می‌افتد. آمارها نشان می‌دهد که بیماری‌های قلبی - عروقی کماکان اولین علت مرگ در جهان هستند. نکته قابل توجه اینجاست که پس از بروز علائم حمله قلبی، اقدامات کمک‌های اولیه نقش بسیار مهمی در بهبود مشکل بیمار دارد.

علائم و نشانه‌ها

یکی از مطمئن‌ترین راه‌های تشخیص یک مشکل قلبی گرفتن نوار قلب از بیمار است؛ اما شناخت علائم و نشانه‌های ظاهری، اولین گام از تشخیص یک مشکل قلبی است. به همین منظور ممکن است هر کدام یا همه علائم زیر را در بیمار مشاهده کنید:

- ♥ احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه
- ♥ انتشار درد به گردن، فک و دندان‌ها، کتف یا بازوی چپ
- ♥ تنفس سریع و احساس تنگی نفس
- ♥ نبض سریع یا نامنظم (گاهی اوقات نبض، آرام تر از حد معمول است)

♥ تغییر رنگ پوست به آبی و رنگ پریده

♥ احساس سبکی سر یا غش کردن

♥ تعریق سرد

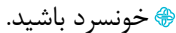
♥ تهوع


♥ احساس اضطراب


بمحض
مشاهده علائم
سکته قلبی
فورا دست
بم کار شوید؛
بعضی از مردم
برای مدت
طولانی صبر
می‌کنند و سریع
اقدام نمی‌کنند
زیرا علائم و
نشانه‌های
مهم را
تشخیص
نمی‌دهند





توصیه‌های خودمراقبتی


به محض مشاهده علائم سکته قلبی فوراً دست به کار شوید؛ بعضی از مردم برای مدت طولانی صبر می‌کنند و سریع اقدام نمی‌کنند زیرا علائم و نشانه‌های مهم را تشخیص نمی‌دهند. به محض مشاهده، علائم ذکر شده این مراحل را انجام دهید:  خونسرد باشید.

 اگر بیمار بی‌هوش به نظر می‌رسد، هوشیاری او را بررسی کنید (آرام روی شانه‌هایش ضربه زده و با صدای بلند او را صدا بزنید).


 اگر بیمار بی‌هوش بوده و تنفس هم ندارد (قفسه سینه او بالا یا پایین نمی‌رود) احیای قلبی را شروع کنید.


 اگر بیمار بی‌هوش بوده اما نفس می‌کشد او را به یک پهلو نگاه دارید.

 اگر بیمار هوشیار است، او را بلافاصله بی‌حرکت کرده و به صورت نیمه نشسته بنشانید.

 با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و بیمار را آرام کنید.

 تا رسیدن اورژانس ۱۱۵، کنار بیمار بمانید.

 در صورت هرگونه تغییر در شرایط بیمار، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.

 در صورتی که بیمار همراه خود قرص آسپرین دارد، طبق دستور قبلی پزشک به او بدهید.

یلوں از
مطمئن ترین
راه‌های
تشخیص یکن
مکمل قلبی
گرفتن نوار قلب
از بیمار است؛ اما
شناخت علائم
و نشانه‌های
ظاهر،
اولین گام از
تشخیص یکن
مکمل قلبی
است

زمان مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی

با توجه به اهمیت زیاد حمله‌های قلبی، هر نوع درد در قفسه سینه اهمیت دارد اما در شرایط زیر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است:

- ❖ اگر بیمار سابقه بیماری دیابت داشته و در حال حاضر هر نوع احساس ناخوشی در قفسه سینه دارد.
- ❖ دردی که بیش از ۵ دقیقه طول کشیده است.
- ❖ درد به قسمت‌های دیگر مانند بازوها، پشت یا فک انتشار پیدا کرده است.
- ❖ همچنین با علائم دیگری مانند تنگی نفس، حالت تهوع، تعریق فراوان یا سرفه‌ی خونی تظاهر پیدا کرده است.



عوامل مختلفی

مانند رژیم

غذایی ناسالم،

سیگار کشیدن و

استعمال سایر

مواد دخانی،

کنترل بالا

و دیابت به‌طور

مستقیم در

بیماری‌های

قلبی - عروقی

مؤثر است

پیگیری و مراقبت‌های بعدی

عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن و استعمال سایر مواد دخانی، کلسترول بالا و دیابت به‌طور مستقیم در بیماری‌های قلبی - عروقی مؤثر است؛ بنابراین باید برای حذف عوامل خطر ساز تلاش کرد. به همین منظور رعایت توصیه‌های خودمراقبتی زیر توصیه می‌گردد:

- ❖ غذاهای دریایی، میوه‌ها و سبزی‌ها، آجیل، سیر، پیاز، روغن زیتون و غذای حاوی ویتامین «ث» و «ای» و بتاکاروتن از بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری می‌کنند.
- ❖ ماهی‌ها حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۳ است که موجب کاهش

یک سال
پس از ترک
سیگار، خطر ابتلا به
بیماری‌های
قلبی - عروقی
مرتبط با استعمال
سیگار به نصف
کاهش می‌یابد

- احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.
- ❖ فندق، روغن زیتون و بادام نمونه‌هایی از مواد غذایی محافظت‌کننده قلب هستند.
- ❖ مواد سرشار از منیزیم مثل لوبیا سبز، مواد سبزیجات و جوانه گندم اثر محافظت‌کننده دارند.
- ❖ مصرف زیاد نمک، فشارخون را در اکثر افراد بالا می‌برد. فشارخون بالا خطر ایجاد بسیاری از بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.
- ❖ چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی دخیل است.
- ❖ استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.
- ❖ یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط با استعمال سیگار به نصف کاهش می‌یابد.
- ❖ استرس (به‌ویژه در برخی افراد) سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.
- ❖ پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی و نمک، خطر ابتلا به فشارخون و بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.
- ❖ برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید.
- ❖ در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید.
- ❖ مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینی را محدود کنید.





توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در درد قفسه‌سینه

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

توصیه‌ها به منظور تقویت قوای قلبی

در طب ایرانی برای حفظ تندرستی قلب موارد جالب توجه و زیبایی بیان شده است. از جمله دوری از هم و غم و یا شادی زیاد. موارد دیگر عبارتند از:

- ❖ استشمام عطرهای خوشبو و موافق مزاج
- ❖ عدم مصرف غذاهای غلیظ نظیر گوشت گاو از اهم دستورات پیشگیرانه طب ایرانی است.

- ❖ اضافه کردن کمی زعفران به غذاها و مصرف کرفس یا آب آن و کاهو و سکنجبین

- ❖ مصرف میوه‌هایی مثل سیب، گلابی، به، زالزالک

- ❖ در صورتی که دیابت نداشته باشید، هویج و شلغم و چغندر را رنده کرده، مقداری پودر نبات روی آن پاشیده و بگذارید از شب تا صبح بماند، آبی که در ظرف جمع می‌شود برای تقویت قلب و تپش قلب ناشی از آن بسیار مفید است.

- ❖ همچنین خوردن این سوپ می‌تواند برای تقویت قلب مفید باشد: یک استکان جو، یک استکان برنج و یک بشقاب جعفری خرد شده را با کمی گشنیز همراه با آب بپزید تا له شود سپس کدوی سبز تکه شده و زعفران و کمی نمک و روغن زیتون به آن اضافه کنید و بگذارید جا بیفتد.

