



درد قفسه سینه

مقدمه:

سالانه تعداد زیادی مرگ در جهان به دلیل بیماری های قلبی - عروقی اتفاق می افتد. در طول زندگی، عروق (رگ های قلب) که ماهیچه های قلب را تغذیه می کنند، بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک می شوند که به آنها «پلاک» گفته می شود. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش می رود که به این روند، تصلب شرایین (گرفتگی عروق) گفته می شود. هنگامی که قسمتی از پلاک های تشکیل شده در عروق می شکنند و از دیواره رگ ها جدا می شود، در اطراف آن، لخته خون تشکیل می شود. این لخته خونی نیز می تواند موجب مسدود شدن رگ ها شود. هنگامی که ماهیچه های قلب، به علت مسدود شدن رگ های آن و عدم خون رسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شود، به این حالت «ایسکمی» یا «کمبود خون موضعی» گفته می شود. وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیچه های قلب آسیب ببینند یا از کار بیافتند، به این حالت «حمله قلب» یا «سکته قلب» گفته می شود.

علائم و نشانه ها:

- احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه.
- انتشار درد به گردن، فک و دندان ها، 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.

البته به یاد داشته باشید که مطمئن ترین راه، گرفتن نوار قلب از بیمار است.

به محض مشاهده علائم ذکر شده، این مراحل را انجام دهید:

- خونسرد باشید.
- اگر بیمار بیهوش به نظر می رسد، هوشیاری او را بررسی کنید (آرام روی شانه هایش ضربه زده و با صدای بلند او را صدا بزنید).
- اگر بیمار بیهوش بوده و تنفس هم ندارد (قفسه سینه او بالا یا پایین نمی رود) احیای قلبی را شروع کنید.
- اگر بیمار بیهوش بوده اما نفس می کشد او را به یک پهلو نگه دارید.
- اگر بیمار هوشیار است، او را بلافاصله بی حرکت 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 قلبی پزشک، به او بدهید.

زمان مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی

- 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 قسمت های دیگر مانند بازوها، پشت یا فک انتشار پیدا کرده است.
- همچنین با علائم دیگری مانند تنگی نفس، حالت تهوع، تعریق فراوان یا سرفه ی خونی تظاهر پیدا کرده است.

اقدامات پیشگیرانه:

- عدم استعمال سیگار، قلیان و سایر مواد دخانی
- مصرف غذا های دریایی (انواع ماهی ها)
- مصرف میوه ها و سبزی ها
- مصرف آجیل (فندق و بادام)
- مصرف سیر، پیاز، روغن زیتون
- مصرف مواد سرشار از منیزیم مثل لوبیا سبز، مواد سبزینه ای و جوانه گندم اثر محافظت کننده دارند.
- کنترل وزن
- کاهش مصرف نمک، چربی
- کاهش مصرف شیرینی جات
- کنترل منظم فشارخون
- مدیریت استرس

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در درد قفسه سینه

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری ها، راهکارهای متعددی را ارایه می دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راهکار با بهره گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد. توصیه ها 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 میوه هایی 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 می شود برای تقویت قلب و تپش قلب ناشی از آن بسیار مفید است.
- همچنین خوردن این سوپ می تواند 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.

منبع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان - بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان - معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲