

عوامل ایجاد کننده درد :

- ❖ فعالیت های شدید مانند : ورزش سنگین ،
بالارفتن از پله ، تپه یا کوه ، بلند کردن
اجسام سنگین
- ❖ قدم زدن خلاف جریان شدید باد
- ❖ قرار گرفتن در هوای بسیار سرد یا بسیار
گرم
- ❖ حمام کردن با آب داغ یا سرد
- ❖ فشار عاطفی ، هیجانات روحی واضطراب
، رفتن به ارتفاعات ، پرخوری و فعالیتهای
جنسی



تعریف

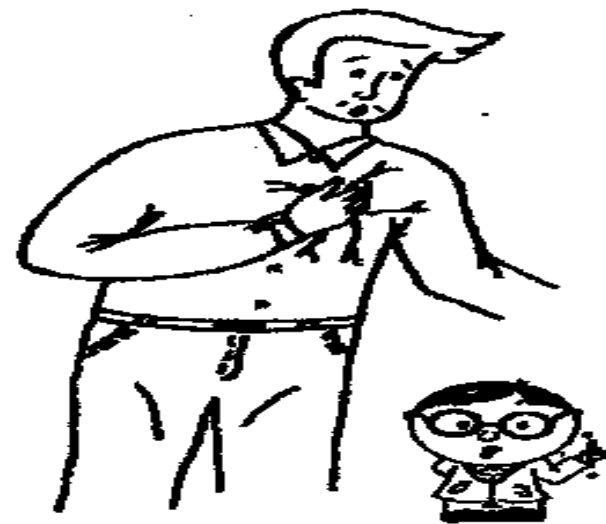
ممکن است عروق کرونر قلب توسط عواملی
مانند : چربی خون ، سیگار ، فشار خون و قند
خون دچار آسیب شوند و به دنبال آن سلولهای
دفاعی و چربی خون در محل آسیب رسوب کرده
و توده هایی را تشکیل دهد که باعث تنگی عروق
یا گرفتگی رگ ها می شود در نتیجه هنگام
افزایش فعالیت ؛ خون کافی به قلب نمی رسد
و ممکن است فرد به درد قلبی یا به اصطلاح آنژین
صدری مبتلا شود .

علائم درد قلبی :

۱. درد شدید و ناگهانی در محل قلب (قفسه سینه)
۲. احتمال وجود عرق سرد ، تنگی نفس ، تهوع ،
سرگیجه و سبکی سر همراه با درد
۳. درد بیمار بیش از ۳۰ دقیقه طول می کشد
۴. شدت درد با قرص زیر زبانی کاهش قابل
توجهی پیدا نمی کند .

بیمارستان شهید محمد منتظری

درد قفسه سینه



تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۱۰

کد : MH.BR.PE.INM.۱۶۵

واحد آموزش به بیمار

عوامل خطر ساز

الف - عوامل غیر قابل کنترل

شامل افزایش سن ، مذکر بودن ، وجود بیماری های قلبی و عروقی در اقوام درجه یک و ... می باشد.

ب- عوامل قابل کنترل :

۱- اصلاح رژیم غذایی

۲- پرهیز از پرخوری

۳- خوردن هفته ای دوبار گوشت سفید ماهی و مرغ

۴- استفاده از نان سبوس دار و نان جو

۵- پرهیز از کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی

۶- کنترل وزن

۷- دوری از عوامل و شرایط استرس زا و اضطراب آور



۸- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب

۹- استفاده از روغن های مایع بجای روغن های جامد

۱۰- استفاده از میوه و سبزیجات خام بخصوص

سیر، گوجه فرنگی و لیموترش و زنجبیل

۱۱- پخت غذا به روش آب پز و پرهیز از سرخ کردن

غذا در روغن

۱۲- انجام ورزش های سبک روزانه

دردهای دیگری که ممکن است با

درد قلبی اشتباه شوند :

* دردهای ناشی از مشکلات دستگاه تنفس

* دردهای دستگاه گوارش

* دردهای عضلانی و بعضی از بیماری های پوستی

* درد های عضلانی - اسکلتی به دنبال آسیب ها یا

سرما خوردگی .

* درد در بیماری زونا که از بیماری های نسبتاً شایع

پوستی بوده و ممکن است فرد ، مبتلا به درد قفسه

سینه شود .

* دردها با کیفیت سوزشی یا تیز و دردهایی که

کمتر از دو دقیقه طول می کشند و با فعالیت بهتر

می شوند.