



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درد قفسه سینه

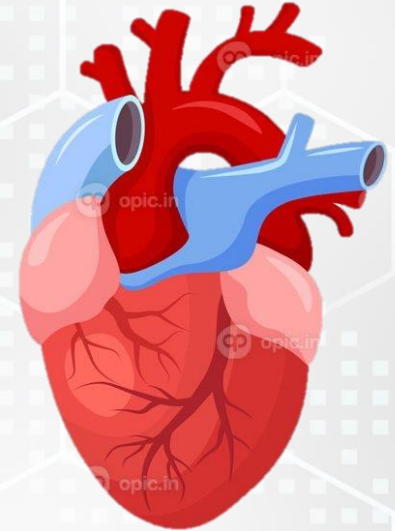
chest pain



<https://t.me/gonabad115>



<https://ems.gmu.ac.ir/index.html>



مقدمه

- به طور کلی سکته های قلبی به عنوان یکی از شناخته شده ترین پیامدهای بیماری های قلبی عروقی به تنهایی مسئول ۲۰٪ از موارد **مرگ** هستند، به طوری که در هر ۲۰ ثانیه یک نفر دچار سکته قلبی شده و در هر دقیقه یک نفر به علت سکته قلبی فوت می کند.
- آمارها نشان می دهد که بیماریهای قلبی - عروقی کماکان اولین علت مرگ در جهان می باشند.
- نکته قابل توجه اینجاست که پس از بروز علائم حمله قلبی اقدامات کمک های اولیه نقش بسیار مهمی در بهبود یا بدتر شدن مشکل بیمار دارد.



• در ایران نیز یکی از شایعترین علل مرگ و میر در تمام سنین و در هر دو جنس، بیماری های قلبی عروقی به خصوص بیماریهای عروق کرونر است.



□ عروق کرونر، رگ های خونی هستند که خون دارای اکسیژن را به عضله قلب حمل می کنند.



حمله قلبی

- ماهیچه های قلب شما برای زنده ماندن به **اکسیژن** نیاز دارند. حمله قلبی زمانی رخ میدهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیچه های قلب میرساند به شدت کاهش مییابد یا قطع میشود.



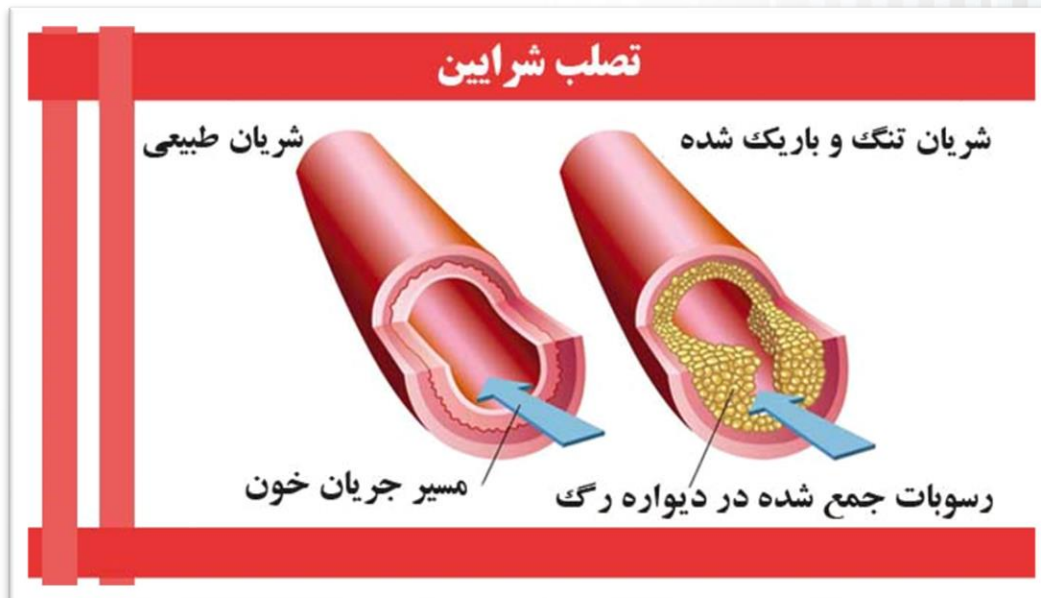
تصلب شرایین / آترواسکلروز کرونری

• در طول زندگی عروق قلب که ماهیچه های قلب را تغذیه میکنند بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک میشوند که به آنها پالک گفته میشوند. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش میرود و به این روند، تصلب شرایین گفته میشود.

• این مواد سبب انسداد و تنگی

عروق کرونر شده، به طوری که

جریان خون به عضله قلبی کاهش می یابد.





• عوامل غیر قابل تغییر

• عوامل قابل تغییر

**عوامل موثر بر روند
بروز پیشرفت وضعیت
آترواسکلروز**



عوامل غیر قابل تغییر موثر بر روند بروز پیشرفت وضعیت آترواسکلروز:

- (۱) **سن:** با افزایش سن پالک ها در سرتاسر عروق منتشر میشوند.
- (۲) **جنس:** درصد بیماریهای قلبی در مردان بیشتر از زنان است. البته بعد از سن یائسگی در هر دو جنس یکسان میباشد.
- (۳) **سابقه فامیلی:** در صورت وجود سابقه بیماری کرونری قلبی در خانواده، شانس ابتلا بیشتر است. بخصوص اگر در بستگان درجه یک در سنین پایین تری حادثه کرونری رخ داده باشد. (آقایان کمتر از ۴۵ سال و خانم های کمتر از ۴۴ سال)
- (۴) **تیپ شخصیتی و نژاد:** در افراد مضطرب احتمال بروز بیشتر است.



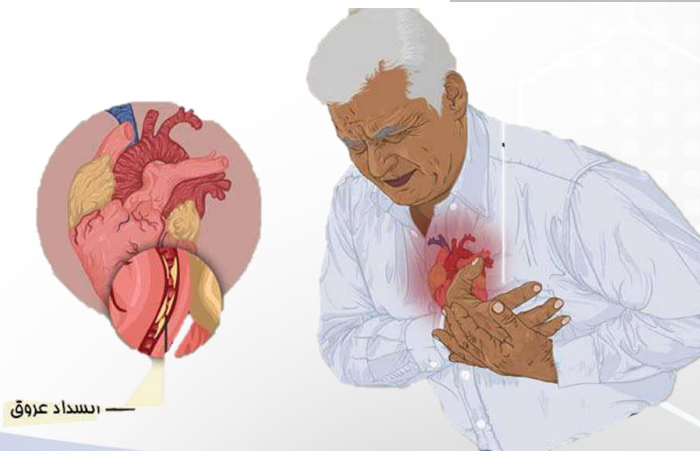
عوامل قابل تغییر موثر بر روند بروز پیشرفت وضعیت آترواسکلروز :

- (۱) کلسترول بالا
- (۲) مصرف سیگار
- (۳) افزایش فشار خون
- (۴) دیابت
- (۵) رژیم پر نمک و چرب
- (۶) چاقی
- (۷) کم تحرکی



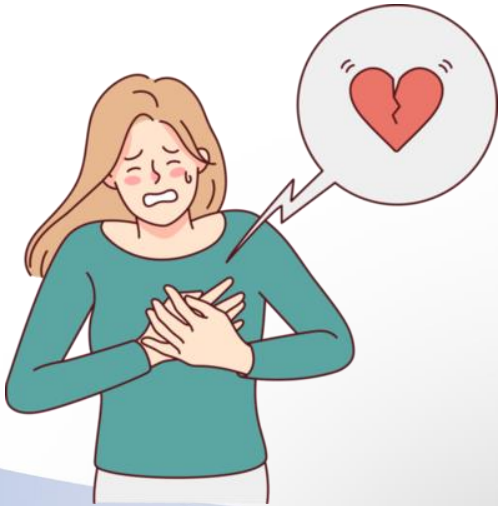
حالت حمله قلبی یا سکته قلبی

• هنگامی که قسمتی از پلاک های 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 ماهیچه های قلب، به علت **عدم خورسانی کافی**، دچار **کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم** شده اند، به این حالت **ایسکمی یا کمبود خون** موضعی گفته میشود. وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیچه های قلب آسیب ببیند یا از کار بیافتد، به این حالت **حمله قلبی یا سکته قلبی** گفته میشود.



علائم و نشانه ها

- احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه
- انتشار درد به گردن، فک و دندانه‌ها، کتف یا بازو چپ
- تنفس سریع و احساس تنگی نفس
- نبض سریع یا نا منظم (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





توصیه های خودمراقبتی در منزل در هنگام درد حمله:

- خونسرد باشید.
- اگر بیمار بیهوش به نظر می رسد هوشیاری وی 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 وی را بلافاصله بی حرکت کرده و بصورت نیمه نشسته بنشانید.



- با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و بیمار را آرام کنید.
- تا رسیدن اورژانس ۱۱۵، کنار بیمار بمانید.
- در صورت هر گونه تغییر در شرایط بیمار، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.
- در صورت همراه داشتن قرص آسپیرین، طبق دستور قبلی پزشک به وی بدهید.





زمان مراجعه به مرکز درمانی

- اگر بیمار سابقه بیماری دیابت داشته و در حال حاضر هر نوع احساس ناخوشی در قفسه سینه دارد.
- دردی که بیش از ۴ دقیقه طول کشد.
- درد به قسمت های دیگر مانند بازوها، پشت یا فک انتشار پیدا کند.
- همچنین با علائم دیگری مانند تنگی نفس، حالت تهوع، تعریق فراوان یا سرفه ی خونی تظاهر پیدا کند.





پیگیری و مراقبت های بعدی

عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی ضعیف، سیگار کشیدن، کلسترول بالا و دیابت بطور مستقیم در بیماری های قلبی و عروقی موثر می باشد. نابرین می بایست در جهت حذف عوامل خطر ساز تلاش نمود.



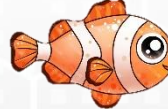
توصیه های تغذیه ای زیر توصیه میگردد:

– غذاهای دریایی ، میوه ها و سبزیجات ، آجیل ، غذاهای سلولزی ، غذاهای غنی از منیزیم ، سیر ، پیاز ، روغن زیتون و غذای حاوی ویتامین E, C و بتاکاروتن از بیماریهای قلب و عروق جلوگیری می کنند.

– مواد سرشار از اسید فولیک اثر محافظت کننده دارند.





- ماهی حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۳ است که موجب کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی می شود. 

- سبزیجات و میوه موجب محافظت فرد در مقابل بیماریهای قلبی عروقی می شود ،  سیروپياز و سبزیهای سرشار از آنتی اکسیدان های ضد انعقاد هستند.

- روغن زیتون باعث افزایش سطح چربی محافظت کننده بدن می شود.



- در مصرف تخم مرغ و نیز شیرینی ها احتیاط کنید.

- فندق ، روغن زیتون و بادام نمونه هایی از غذاهای محافظت کننده قلب هستند.

- مصرف کره ، خامه و شیر چرب موجب افزایش بیماریهای قلب و عروق می شود.

- مواد سرشار از منیزیم مثل لوبیا سبز ، مواد سبزینه ای و جوانه گندم اثر محافظت کننده دارند. 



با تشکر از حسن توجه شما

کمیته آموزش همگانی با همکاری روابط عمومی اورژانس گناباد

