

درد قفسه سینه

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

- فعالیت های روزانه خود را به تدریج و به آهستگی انجام دهید به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.

- از انجام فعالیت هایی که باعث درد قلبی می شود مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد یا بسیار گرم، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری نمایید.

- ورزش های هوازی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد

تحمل انجام دهید و نبض خود را کنترل کنید.

- قبل از انجام هر فعالیتی که تحریک کننده درد قلبی باشد (مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی) قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد آنژین صدی استفاده کنید.

- چربی ها و نمک را محدود کنید و بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته استفاده نکنید.

- از دریافت غذاهایی مانند سوسیس، همبرگر، کره، گوشت های آماده، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کرده، انواع سس، لبنیات پر چرب، انواع کنسرو، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.

- از مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیای قرمز، نان گندم، برنج، سبوس جو، غالت، سبزیجات برگدار سبز، کلم، گل کلم سالاد، سیب، گلابی، هویج، آبلیمو تازه، توت ها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی استفاده کنید.

- وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید.

- از استعمال دخانیات اکیداً خودداری کنید.

- هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کنید و بنشینید یا در بستر استراحت کنید، تنفس عمیق و آرام انجام دهید و هر 5 دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین مصرف کنید و اگر پس از 3 بار مصرف قرص درد بر طرف نشد و بیش از



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

درد قفسه سینه



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

-دردی که به کتف، پشت و شانه یا گردن
تیر می کشد .

- تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت

- سردرد شدید و سرگیجه و تعریق سرد

- کاهش یا افزایش زیاد فشار خون

منبع:دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

20 دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز
اورژانس مراجعه نمایید.

دارو در منزل :

- داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ
علامت بالینی نداشته باشید حتماً استفاده
کنید و تحت نظر پزشک باشید و به صورت
خود سرانه دارو را قطع نکنید .

علائم هشدار و مراجعه به پزشک:

- درد قفسه سینه، در صورت بروز درد
قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کنید و
هر 5 دقیقه یک قرص نیتروگلسیرین زیر
زبانی استفاده کنید. اگر پس از 3 بار مصرف
قرص، درد بر طرف نشود و بیش از 20
دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس
مراجعه کنید .