



## آثرین صدري:

### تعريف و علائم: درد قفسه سينه كه منشا قلبي داشته باشد

- 1- احساس سنگيني فشار درد در قفسه سينه كه 3-5 دقيقه طول ميكشد
- 2- احساس درد در فك -دندانها -كتف و پشت و تهوع
- 3- مشكل در تنفس و حالت خفگی در گردن و بيقراری و ترس واضطراب
- 4- تپش قلب و تعریق

### رژيم غذايي

- رعايت رژيم غذايي كم چرب و كم نمك
- کاهش وزن
- پرهيز از گوشت قرمز و لبنیات چرب و استفاده از میوه و سبزیجات تازه
- اجتناب از خوردن غذاهای کنسروی و منجمد و فست فودها و پرهيز از غذاهای سرخ شده
- پرهيز از مصرف دخانیات و الكل و کافئین

### فعاليت بدن

- ورزش و فعاليت منظم در پيشگيري از بروز آثرین صدري موثر است .
- حداقل 3 بار در هفته پياده روی یا ورزش سبك انجام دهید و در صورت داشتن مشكل قلبی با نظر دكتر معالجه انجام گیرد.
- از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بعد از ورزش خودداری کنید.
- اگر در هنگام ورزش كردن دچار درد قفسه سينه شديد فعاليت را فوراً متوقف کنید.

### پيشگيري از استرس

- پيشگيري از استرس
- افكار منفي را از خود دور کنید .
- سعی کنید از محيط استرس زا دور شوید.
- مراقبه و مدیتیشن کمک به آرامش وتن آرامی میکند.
- برنامه خواب و استراحت منظم داشته باشید.

### مصرف دارو

- ❖ داروهای قلبی خود را تحت نظر پزشک مصرف نمائید و از قطع كردن خودسرانه آنها اکيدا خودداری نمائید.

### سایر نکات آموزشی

- در صورت داشتن علائم درد قلبی فوراً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمائید .
- طبق دستور پزشک آزمایشات دوره ای خود را انجام دهید و ویزیت شوید.