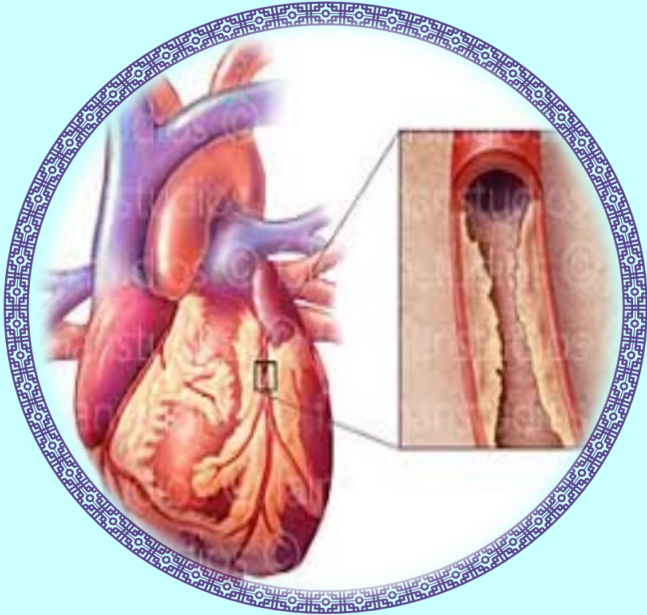


سندرم حاد کرونری قلب

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش سی سی یو

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

علائم و نشانه های هشدار دهنده که باید سریعتر به پزشک مراجعه کنید:

- درد قفسه سینه، در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کنید و هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلسیرین زیر زبانی استفاده کنید.
- اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد باید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت
- سردرد شدید و گیجی و سرگیجه و تهوع
- کاهش یا افزایش زیاد فشار خون



منبع: پرستاری برونر-سودارت

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴

شماره داخلی ۱۱۸۱ - ۱۳۰۰

آدرس وبسایت:

Www.bohlool.gmu.ac.ir



جهت دریافت فایل، بارکد را با

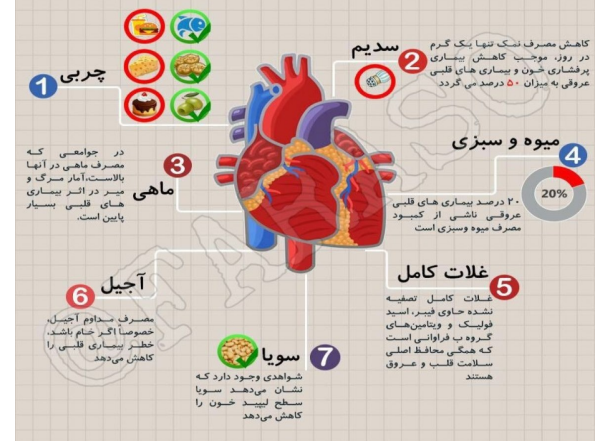
تلفن همراه خود اسکن نمایید.

- سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی، هویج، گوجه فرنگی و کدو، حبوبات (لوبیا، عدس، ماش، لپه)، غلات سبوس دار (گندم، جو) و از میوه جات در حد امکان، بیشتر استفاده نمایید.
- غذاهای روزانه را بصورت آب پز و کبابی و بخارپز تهیه نمائید و از سرخ کردن مواد غذایی با روغن خودداری کنید.
- وعده های غذایی را با حجم کم و در دفعات بیشتر میل کنید و از مصرف غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد خودداری کنید.

نکات بسیار مهم ورزشی در بیماران قلبی:

- * بهترین ورزش برای بیماران قلبی، پیاده روی است.
- * ابتدا با ۲ تا ۵ دقیقه شروع کرده و سپس روزانه یک تا دو دقیقه به آن اضافه کنید تا به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسد.
- * شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوید.
- * از ورزش در آب و هوای بسیار گرم و مرطوب پرهیز شود.
- * همیشه بیمار قلبی باید قرص نیتروگلسیرین زیر زبانی همراه داشته باشند و در صورت بروز مشکل قلبی زیر زبان قرار دهند و از ادامه فعالیت اجتناب کنند.

خوردنی هایی که سلامتی قلب ما را تضمین خواهند کرد



کاهش مصرف نمک تنها یک گرم در روز موجب کاهش بیماری پرفشاری خون و بیماری های قلبی عروقی به میزان ۵۰ درصد می گردد.

۱ چربی

در جوامعی که مصرف ماهی در آنها بالاست، آمار مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی بسیار پایین است.

۲ ماهی

۲۰ درصد بیماری های قلبی عروقی ناشی از کمبود مصرف میوه و سبزی است.

۳ حبوبات

مصرف مداوم آجیل، خصوصاً اگر خام باشد، خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد.

۴ میوه و سبزی

۲۰ درصد بیماری های قلبی عروقی ناشی از کمبود مصرف میوه و سبزی است.

۵ غلات کامل

غلات کامل تصفیه نشده حاوی فیبر، اسید فولیک و ویتامین های گروه B فراوانی است که هنگام محافظت اصلی سلامت قلب و عروق هستند.

۶ آجیل

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد سویا سطح لیپید خون را کاهش می دهد.

۷ سویا

سندرم حاد عروق کرونر قلب (ACS) چیست؟

یک بیماری است که در آن ماده ای مومی شکل به نام پلاک در داخل عروق کرونر قلب به تدریج ساخته می‌شود. شریان‌های قلب، وظیفه انتقال خون غنی از اکسیژن را به عضله قلب بر عهده دارد.

اما هنگامی که این پلاک‌ها در طول سالیان طولانی در شریان‌ها ساخته می‌شود؛ موجب انسداد راه خون رسانی به قلب شده و به اصطلاح فرد دچار بیماری عروق کرونر قلب می‌شود.

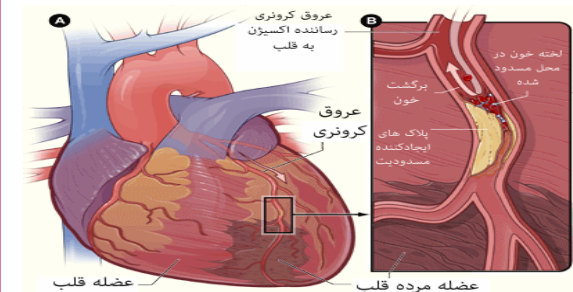
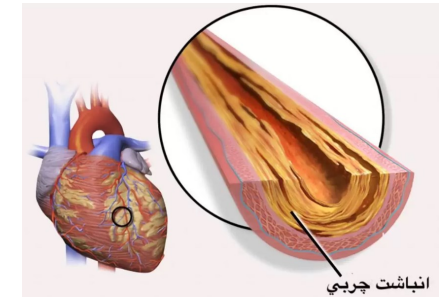
در صورت پارگی پلاک، یک لخته خون بر روی سطح آن تشکیل می‌شود. که می‌تواند از جریان خون در شریان کرونر جلوگیری کند. در این هنگام فرد دچار آنژین صدری و یا حمله قلبی و بدنبال آن نارسایی قلبی می‌شود.

آنژین صدری درد قفسه سینه و احساس ناراحتی در منطقه سینه است.

این درد احساس مانند فشرده شدن دارد و می‌تواند به شانه‌ها، بازوها و حتی فک سرایت کند.

گاهی بیماران دچار آنژین صدری در ابتدا این درد را با دردهای ناشی از سوء هاضمه اشتباه می‌گیرند.

علائم آنژین صدری نیز می‌تواند شبیه به علائم حمله قلبی باشد.



علائم :

۱-درد قفسه سینه (شایعترین علامت)

درد، احساسی مانند فشرده شدن دارد و می‌تواند به شانه‌ها، بازوها و حتی فک و گردن سرایت کند

۲-تنگی نفس

۳-تهوع (احساس ناراحتی در معده)، استفراغ، سرگیجه یا غش، و یا عرق سرد

برخی از افراد مبتلا به بیماری های عروق کرونر قلب علامت شایع خاصی ندارند.

در هر حال در صورتیکه این علائم را تجربه کردید، بهتر است فوراً با اورژانس (شماره تلفن ۱۱۵) تماس بگیرید.



علل ایجاد بیماری عروق کرونر قلب:

- سیگار کشیدن
- مقادیر بالای چربی و کلسترول در خون
- فشار خون بالا
- دیابت
- سن بالا
- عوامل ژنتیکی و یا شیوه زندگی
- اضافه وزن یا چاقی
- عدم فعالیت بدنی

درمان:

۱- تغییر در شیوه زندگی:

- رژیم غذایی سالم
- حفظ وزن متعادل
- مدیریت استرس و هیجان
- فعالیت بدنی و ورزش

۲-دارو درمانی

۳-جراحی قلب

۴-بازتوانی

رژیم غذایی سالم بیماران قلبی:

- ماهی، داروی جهانی قلب می‌باشد. از بیماری های قلبی جلوگیری می‌کند و سطح تری گلیسیرید را پائین می‌آورد و کلسترول خوب را بالا می‌برد.
- ماهی های غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، مانند ماهی آزاد، ماهی تن و ماهی قزل آلا (حدوداً دو بار در هفته)
- گوشت‌های ارگانی مانند: جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- گوشت قرمز حاوی کلسترول بد است، مصرف آن را به حداقل برسانید.
- فرآورده های گوشتی فرایند شده مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی های اشباع و نمک هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
- چربیهای اشباع (جامد) مانند: مارگارین، کره، روغن جامد، پیه و باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شود. بهتر است از رژیم غذایی حذف شوند.
- چربیهای غیر اشباع (مایع) مانند: انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و...مصرف این چربیها کلسترول مفید خون را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفیدند .