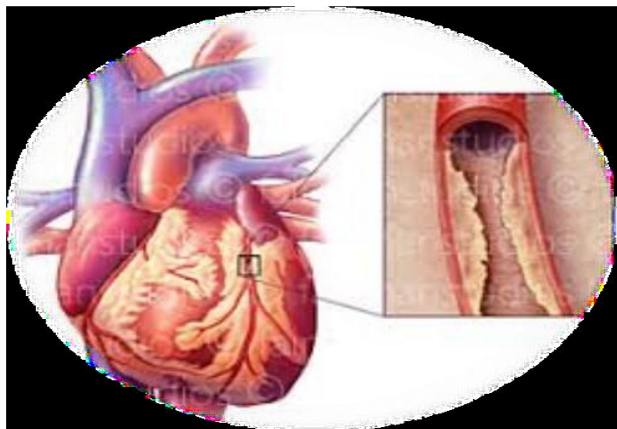




سندرم حاد کرونری قلب

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

1404 بہار

کارگروه آموزش به بیمار بخش CCU

EH-MN/Pat Edu Pam/00-01:کد سند:

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

- درد قفسه سینه ،در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کنید و هر 5 دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید.
- اگر پس از 3 بار مصرف قرص ،درد برطرف نشود و بیش از 20 دقیقه ادامه یابد باید با اورژانس 115 تماس بگیرید.
- تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت
- سردرد شدید و گیجی و سرگیجه و تهوع
- کاهش یا افزایش زیاد فشارخون



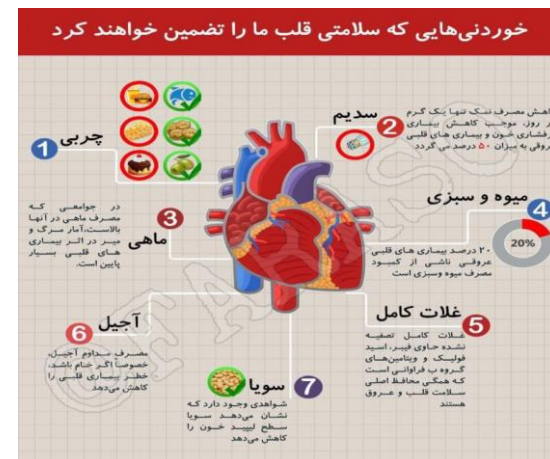
منبع: پرستاری برونر - سودا رث

شماره تماس: 04435661820

شماره داخلی 1446

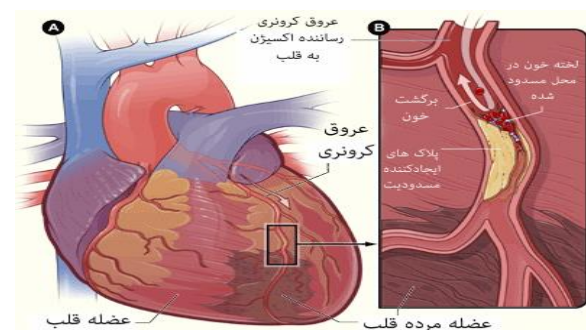
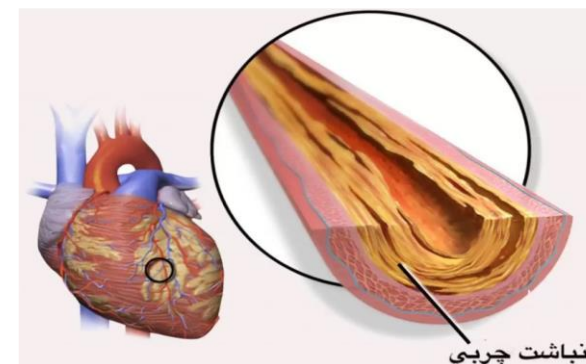
جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید.

- سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگری، هویج، گوجه فرنگی و کدو، حبوبات (لوبیا، عدس، ماش، لپه)، غلات سبوس دار (گندم، جو) واز میوه جات در حد امکان، بیشتر استفاده نمایید.
- غذاهای روزانه را بصورت آب پز و کبابی و بخارپز تهیه نمایید واز سرخ کردن مواد غذایی با روغن خودداری کنید.
- وعدههای غذایی را با حجم کم ودر دفعات بیشتر میل کنید واز مصرف غذاهای خیلی گرم وخیلی سرد خودداری کنید.
- **نکات بسیار مهم ورزشی در بیماران قلبی :**
- بهترین ورزش برای بیماران قلبی پیاده روی است.
- ابتدا با 2تا 5 دقیقه شروع کرده و سپس روزانه یک تا دو دقیقه به آن اضافه کنید تا به 30 تا 45 دقیقه برسد.
- شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوند.
- از ورزش در آب و هوای بسیار گرم و مرطوب پرهیز شود.
- همیشه بیمار قلبی باید قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی همراه داشته باشند ودر صورت بروز مشکل قلبی زیر زبان قرار دهند واز ادامه فعالیت اجتناب کنند.



سندرم حاد عروق کرونر قلب (ACS) چیست ؟

یک بیماری است که در آن ماده ای مومی شکل بنام پلاک در داخل عروق کرونر قلب بتدریج ساخته می شود. شریان های قلب ،وظیفه انتقال خون غنی از اکسیژن را به عضله قلب بر عهده دارد. اما هنگامی که این پلاک ها در طول سالیان طولانی در شریان ها ساخته می شود ،موجب انسداد راه خون رسانی به قلب شده و به اصطلاح فرد دچار بیماری عروق کرونر قلب می شود. در صورت پارگی پلاک ،یک لخته خون بر روی سطح آن تشکیل می شود ،که می تواند از جریان خون در شریان کرونر جلوگیری کند. در این هنگام فرد دچار آنژین صدری و یا حمله قلبی و بدنبال آن نارسایی قلبی می شود. آنژین صدری درد قفسه سینه و احساس ناراحتی در منطقه سینه است. این درد احساسی مانند فشرده شدن دارد و می تواند به شانه ها ، بازوها و حتی فک سرایت کند. علائم آنژین صدری نیز می تواند شبیه به علائم حمله قلبی باشد



علائم:

1. درد قفسه سینه (شایعترین علامت)، درد، احساسی مانند فشرده شدن دارد و می تواند به شانه ها ، بازوها و حتی فک و گردن سرایت کند.
 2. تنگی نفس
 3. تهوع، استفراغ، سرگیجه یا غش و یا عرق سرد
- برخی از افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب علامت شایع خاصی ندارند.
- در هر حال در صورتیکه این علائم را تجربه کردید ،بهتر است فوراً با اورژانس (115) تماس بگیرید.



علل ایجاد بیماری عروق کرونری قلب:

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

درمان:

- 1-تغییر در شیوه زندگی:
 - رژیم غذایی سالم
 - حفظ وزن متعادل
 - مدیریت استرس و هیجان
 - فعالیت بدنی و ورزش
- 2- دارو درمانی
- 3- جراحی قلب
- 4- بازتوانی

رژیم غذایی سالم بیماران قلبی:

ماهی ،داروی جهانی قلب می باشد. از بیماریهای قلبی جلوگیری می کند و سطح تری گلیسیرید را پایین می آورد و کلسترول خوب را بالا می برد. ماهی های غنی از اسیدهای چرب امگا 3 ،مانند ماهی آزاد، ماهی تن و ماهی قزل آلا (حدود دوبار در هفته) گوشت های 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.

چربی های اشباع (جامد) مانند: مارگارین، کره، روغن جامد، پیه و... باعث افزایش کلسترول بد خون می شود. بهتر است از رژیم غذایی حذف شوند. چربی های غیر اشباع (مایع) مانند: انواع روغن های 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.