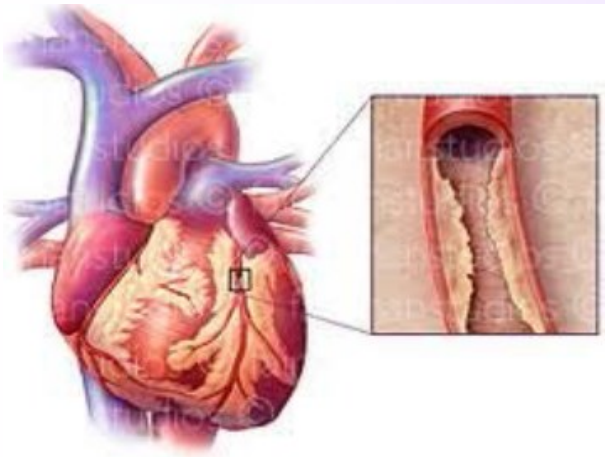




## دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

### گراش

### معاونت درمان



## سندرم کرونری حاد چیست؟

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمارستان ۹۸

• سطح فعالیت و شدت فعالیت تان را به صورت تدریجی افزایش دهید.

• راه رفتن روزانه همراه با افزایش مدت و فاصله راه رفتن طبق دستور پزشک و یا شرکت در برنامه ورزشی روزانه که به شکل یک برنامه ورزش منظم تا آخر عمر ادامه دارد، توصیه می شود.

• در طی فعالیت جسمی سرعت نبضتان را تا رسیدن به حداکثر سطح فعالیت کنترل کنید.

• از فعالیت هایی که باعث سفت شدن عضله می شوند، ورزش ایزومتریک، وزنه برداری و هرگونه فعالیتی که نیاز به صرف نگرانی انرژی دارد، اجتناب کنید.

• از انجام ورزش بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید.

• در ابتدای بازگشت به کار طول مدت کار را کوتاه نمایید.

• شناسایی و درمان مناسب علائم زیر را یاد بگیرید:

• گزارش به 115 در صورت بروز فشار یا درد قفسه سینه در صورتیکه به وسیله سه عدد قرص نیتروگلیسرین به فاصله 5 دقیقه از هم تسکین نیابد.

• تماس با پزشک در صورت بروز علائم: تنفس کوتاه، غش، ضربان قلب کند یا تند، تورم پا و قوزک پا

Web site: [hospital.Gerums.ac.ir](http://hospital.Gerums.ac.ir)

Tel : 071- 5244 2002-4

به توصیه های زیر توجه نمایید:

از هر گونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی بی مورد می شود اجتناب کنید.

از تماس با گرما یا سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد سرد بپرهیزید.

• از افزایش وزن جلوگیری نمایید و وزنتان را در حد متعادل نگهدارید.

• مصرف سیگار را قطع کنید و از تماس با افراد سیگاری بپرهیزید.

• کمی خستگی در دوران نقاهت طبیعی است. در بین فعالیتها یک دوره هایی از استراحت داشته باشید.

• سعی کنید برنامه غذا خوردنتان منظم باشد (ودداری از خوردنغذای زیاد و خوردن با عجله، رعایت رژیم غذایی تجویز شده که معمولاً این رژیم شامل غذاهای کم نمک و کم چربی است.

• داروهایتان را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

• فشارخون و قند خون تان را در محدوده طبیعی حفظ کنید.

• فعالیت های تفریحی جهت کاهش فشار روانی داشته باشید.

• فعالیت جنسی را حداقل 4 هفته به تعویق بیندازید و هر نوع سوال در این مورد را با پزشک در میان بگذارید.

• در زمان مقرر جهت ویزیت پزشک و برنامه پیگیری شامل آزمایشات دوره ای خون و نوار قلب مراجعه نمایید.

بعد از رهایی از علائم بیماری یک برنامه توانبخشی قلبی (برنامه مراقبت مداوم) با هدف کاهش خطرات و ارتقای کیفیت زندگی لازم است. برنامه توانبخشی طولانی مدت شامل افزایش برنامه فعالیت و ورزش به شرح زیر است:

## علائم

قلب پرکارترین اندام بدن انسان است و در سراسر زندگی یک فرد به طور دائم خون غنی از اکسیژن و مواد غذایی را از طریق شبکه رگ ها (گردش خون) به تمام قسمت های بدن می رساند .

عضله قلب برای این که بتواند عمل خونرسانی به بدن را به طور مناسب انجام دهد خود نیز نیاز به خون غنی از اکسیژن دارد و این خون توسط سه شریان کرونری تامین می شود . در صورت بروز انسداد در شریان های کرونر ، خونرسانی به عضله قلب کاهش می یابد.

ACS یک موقعیت اورژانس است که در آن تامین خون و اکسیژن مورد نیاز عضله قلب به شدت کاهش می یابد . بیماری به صورت ناگهانی و حاد شروع می شود و در صورت عدم درمان سریع منجر به مرگ بافت عضله قلب می شود

ACS طیفی از بیماری ها به شرح زیر را شامل می شود :

• آنژین قلبی ( حملات درد یا فشار بر قسمت قدامی قفسه سینه که معمولاً بر اثر کافی نبودن جریان خون عروق کرونری در نتیجه بیماری آترواسکلروزی قلب ایجاد می شود ) که از قبل وجود داشته ولی در حال حاضر پایدار طولانی مدت و بسیار شدیدتر از قبل شده و در زمان استراحت نیز وجود دارد .

• یک حمله قلبی به همراه آسیب و مرگ سلول های عضله قلب (سکته قلبی حاد)

در صورت بروز ACS لازم است بیمار در بیمارستان بستری شود ، چرا که در این بیماری یکی یا بیشتر از شریان های کرونری قلب مسدود شده است .

## اقدامات درمانی

هدف از درمان به حداقل رساندن آسیب عضله قلب ، حفظ عملکرد آن

و پیشگیری از عوارض است . به این منظور اقدامات زیر انجام می شود:

• توصیه به استراحت در بستر ( حد اقل ۱۲ تا ۲۴ ساعت ) در حالتی که سر تخت بالا آورده شده است .

• تجویز اکسیژن

• **تجویز داروها :**

آسپیرین

نیتروگلیسرین

داروهایی مانند کاپتوپریل ( برای پایین آوردن فشار خون و

کاهش نیاز قلب به اکسیژن )

مورفین ( برای کاهش درد ، اضطراب و کار قلب )

داروهای ضد انعقاد مانند هپارین

داروهای حل کننده لخته ( ترومبولیتیک ها )

• اقدامات فوری برای برطرف کردن انسداد شریان های کرونری

نظیر آنژیوپلاستی یا قرار دادن استنت برای باز نگه داشتن شریان

• جراحی

## دستورالعمل مراقبت از خود در منزل

اهداف فوری در مراقبت از خود بعد از ترخیص شامل موارد زیر است :

• محدود کردن اثرات و پیشرفت آترواسکلروز

مهم ترین علائم بیماری عبارتند از :

• درد ناگهانی قفسه سینه و تداوم درد علیرغم استراحت و دریافت دارو

• تنفس کوتاه ، سریع و تنگی نفس

• تهوع و استفراغ

• پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده

• اضطراب ، بیقراری و گیجی

• ضربان قلب سریع یا خیلی آهسته

## تشخیص

بیماری با استفاده از روش های زیر تشخیص داده می شود

- گرفتن تاریخچه بیماری
- نوار قلب
- انجام اکوی قلبی
- انجام تست های آزمایشگاهی ( آزمایشات خون )

