

سندرم حاد کرونری ACS چیست؟

یک موقعیت اورژانسی با مشخصه شروع ناگهانی و حاد ایسکمی میوکارد است که در صورت عدم انجام سریع درمان مشخصی، ممکن است منجر به سکته قلبی (MI) می شود.

علائم و نشانه های ACS را می شناسید؟

در مورد علائم و نشانه های زیر هوشیار باشید:

- ۱- نشانه های قلبی و عروقی: درد قفسه سینه، تپش قلب، افزایش فشار خون یا کاهش فشار خون، اختلالات نبض
- ۲- نشانه های تنفسی: تنفس کوتاه، تنگی نفس، افزایش سرعت تنفس
- ۳- معده ای- روده ای: تهوع و استفراغ و سوء هاضمه ، درد قسمت فوقانی شکم
- ۴- کلیوی: کاهش برون ده ادرار
- ۵- پوست: پوست سرد و مرطوب، تعریق، ظاهر رنگ پریده
- ۶- عصبی: اضطراب، بی قراری و گیجی
- ۷- روان شناختی: ترس

عوارض بیماری را می شناسید؟

آریتمی، نارسایی قلبی، شوک کاردیوژنیک، آمبولی ریه، آنوریسم بطن چپ، پارگی قلب، مرگ ناگهانی عوارض خطرناک: (اختلال ریتم قلب)

آموزش های خود مراقبتی به بیماران ACS:

۱- آموزش رژیم غذایی:

- اگر افزایش وزن دارید باید وزن خود را کم کنید کمتر غذا بخورید از رژیم غذایی پر کالری و غنی از کلسترول پرهیز نمایید .

- از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف زیاد کافئین (قهوه) خودداری نمایید.

- از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز نمایید بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت نمایید و تا ۲ ساعت از فعالیت بدنی خودداری نمایید.

- از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید که نه تنها از بیوست و سایر ناراحتیهای روده کوچک جلوگیری میکند بلکه تعداد و شدت حملات قلبی را کاهش میدهد.

- توسعه الگوی منظم خوردن (خودداری از خوردن غذای زیاد و خوردن با عجله، رعایت رژیم غذایی تجویز شده، کالری های اصلاح شده، چربی و سدیم توصیه شده.)

- پیروی از دستورالعمل هایی که اطمینان یابیم سطح فشار خون و قند خون در محدوده طبیعی حفظ شود.

- اجتناب از مصرف الکل، کافئین زیاد



۲- آموزش محدوده فعالیت:

- اجتناب از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس، یا خستگی بی مورد شود.
- اجتناب از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد.

- اگر علائم در ابتدای صبح بروز میکنند صبح زودتر از خواب بیدار شوید ریش تراشیدن حمام کردن و لباس پوشیدن را با سرعت کمتری انجام دهید.

- بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید دوره های مختصر استراحت در طول روز داشته باشید . زود بخوابید و زمان استراحت شما طولانی و مکرر باشد.

- از انجام فعالیتهایی که به تلاش زیاد احتیاج دارند و ورزشهای ناگهانی خودداری کنید . بهتر است بجای پله از آسانسور استفاده کنید.

- ثبت نام در یک طرح توانبخشی قلب

- راه رفتن روزانه، افزایش مدت و فاصله راه رفتن بر طبق دستور.

- خودداری از انجام ورزش بلافاصله بعد از غذا.

- شرکت در برنامه ورزشی روزانه که به شکل یک برنامه ورزش منظم تا آخر عمر ادامه دارد.



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

سندرم حاد کرونری ACS

(بیماری عروق قلبی)



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

- گزارش به ۱۱۵ در صورت بروز فشار یا درد قفسه سینه در صورتی که به وسیله نیترو گلیسرین به مدت ۱۵ دقیقه تسکین نیابد. (هر ۵ دقیقه یک قرص نیترو گلیسرین دریافت کند).

- در صورت بروز علائم تنفس کوتاه، غش، ضربان قلب کند یا تند، با پزشک تماس بگیرد.

- فعالیت های جنسی زمانی از سر گرفته می شود که بیمار بتواند از دو ردیف پله بدون کوتاهی تنفس (۳ تا ۴ هفته بعد از انفارکتوس میو کارد) بالا برود.



رفرنس: کتاب برونر- سودارث قلب و عروق ۲۰۱۸-ترجمه

دکتر سیدمسلم مهدوی شهری و همکاران - انتشارات جامعه

نگر

شماره تلفن بیمارستان :

۰۱۳-۴۲۲۳۵۵۰۱-۳

۳-آموزش مصرف داروها:

- رعایت رژیم طبی، به خصوص مصرف داروها
- داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامتی بالینی نداشته باشید حتما مصرف کنید.
- از مصرف خوسرانه داروهای بدون نسخه پزشکی خودداری کنید .
- در تمام اوقات قرص TNG زیرزبانی را همراه خود داشته باشید و افراد خانواده باید محل نگهداری قرص را بدانند.

۴-آموزش عدم مصرف سیگار و قلیان:

- استعمال دخانیات را متوقف کنید همچنین از بودن با فردی که سیگار میکشد در یک اتاق پراز دود به منظور کاهش خطر بروز حملات قلبی خودداری کنید.



۵-آموزش علائم هشدار:

- درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلبی و در پشت استخوان جناغ که گاهی به دست چپ و راست گردن فک تحتانی و پشت منتشر میشود.
- تنگی نفس ، رنگ پریدگی ، تعریق طپش قلب سنکوپ سرگیجه اختلالات هاضمه