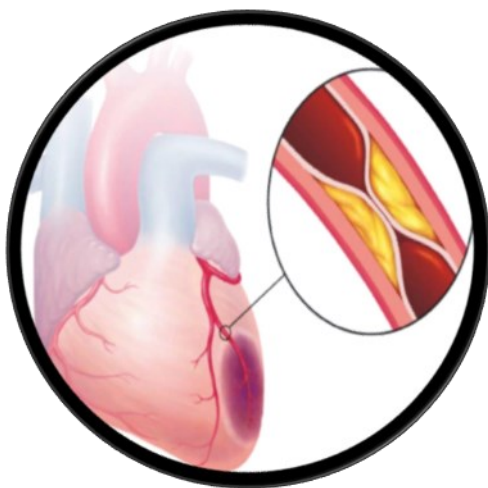


آنچه در رابطه با بیماری سندروم حاد

عروق کرونر قلب باید بدانید



تهیه: گروه آموزش سلامت

بیمارستان دکتر حشمت

(سمندری و عباس پور- رابطین آموزش سلامت)

۱۴۰۴

هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین به صورت زیرزبانی مصرف کنید.

اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد برطرف نشد و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نمایید یا با مرکز فوریت های ۱۱۵ تماس بگیرید.

به یاد داشته باشید

شما مهمترین عضو تیم درمان خود هستید

نشانی: مرکز آموزشی درمانی دکتر حشمت
تلفن: ۰۱۳-۳۳۶۶۹۰۶۴

منابع:

ال هینکل، جانیس و اچ چیور، کری. (۲۰۱۸). درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث. بیماری های قلب و عروق. ترجمه: محمدرضا رضوی، محمدرضا عسگری، محسن سلیمانی. تهران: انتشارات بشری.

وب سایت های مورد تایید قلب و عروق

<http://www.mayoclinic.org/>
<http://www.betterhealth.vic.gov.au/>

از مصرف غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، همبرگر، گوشت های آماده، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کرده، انواع سس، لبنیات پرچرب، انواع کنسرو، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل دانه های روغنی و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.

آیا توصیه های مراقبت از خود را می شناسید؟

* فعالیت های خود را بتدریج و به آهستگی انجام دهید، به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
* از انجام فعالیت هایی که باعث درد قلبی می شود

مثل بلند کردن کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد و یا بسیار گرم، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری نمایید.

* وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید.

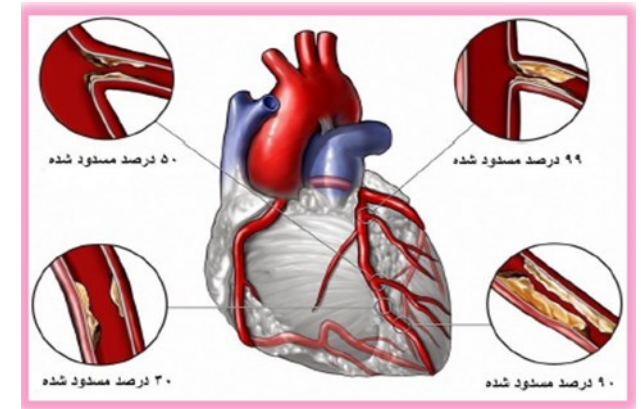
* از استعمال دخانیات اکیدا خودداری کنید.

* داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید مصرف کنید و تحت نظر پزشک معالج باشید.

* هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کنید و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. تنفس عمیق و آرام انجام دهید و

آیا می دانید بیماری سندرم حاد کرونر چیست؟

سندرم حاد عروق کرونر قلب (ACS) یک بیماری است که در آن ماده ای مومی شکل به نام پلاک در داخل عروق کرونر قلب به تدریج ساخته می شود. این شریان 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 (سرخرگ) ساخته می شود، موجب انسداد راه خون رسانی قلب شده و به اصطلاح فرد دچار بیماری عروق کرونر قلب می شود.



مسدود شدن سرخرگ قلب با ایجاد پلاک

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 به

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



احساس درد در ناحیه قفسه سینه

علائم آنژین صدری نیز می تواند شبیه به علائم سکته قلبی باشد. اگر مطمئن نیستید که این درد ناشی از حمله قلبی یا آنژین صدری است یا خیر، بهتر است فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

آیا علل ایجاد بیماری عروق کرونر قلب را می شناسید؟

- * سیگار کشیدن
- * مقادیر بالای چربی کلسترول در خون
- * فشارخون بالا
- * دیابت
- * سن بالا

- * عوامل ژنتیکی و یا شیوه ی زندگی
- * اضافه وزن یا چاقی
- * عدم فعالیت بدنی

آیا علائم شایع بیماری را می شناسید؟

- * درد قفسه سینه
- * تنگی نفس
- * تهوع (احساس ناراحتی در معده) ، استفراغ
- ، سرگیجه
- * غش و عرق سرد

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

آیا تشخیص بیماری را می شناسید ؟

- ۱- نوار قلب (ECG)
- ۲- تست ورزش
- ۳- اکوکاردیوگرافی
- ۴- معاینه فیزیکی
- ۵- نتایج حاصل از آزمایشات پزشکی
- ۶- عکس از قفسه سینه (CXR)
- ۷- آنژیوگرافی عروق کرونر

آیا می دانید رژیم غذایی شما چیست؟

دریافت چربی ها و نمک را محدود کنید و بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته استفاده نکنید.