

بیماری حاد عروق قلبی (ACS)

بیماری (سندرم) حاد عروق قلبی (ACS) فرآیندی است که در آن ناحیه‌ای از سلول‌های میوکارد (عضله قلب) به علت انسداد عروق کرونر (قلبی) و عدم اکسیژن رسانی دچار آسیب می‌شوند. انسداد عروق کرونر می‌تواند در اثر پلاک چربی، لخته و یا اسپاسم (تنگی موقت) ایجاد شود و شایع‌ترین علامت آن درد شدید قفسه سینه می‌باشد که ممکن است به بازوی چپ، فک تحتانی و پشت انتشار یابد.

رگ خونی سالم

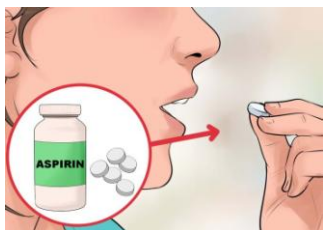


اقدامات مربوط به پیشگیری از دردهای قلبی:

- فعالیت‌های خود را به تدریج افزایش دهید و از فعالیت‌هایی که سبب خستگی و تنگی نفس می‌شود خودداری کنید.
- از برداشتن بار زیاد و انجام ورزش‌های سنگین خودداری کنید.
- از روش‌های ذخیره انرژی استفاده کنید، مثلاً استفاده از صندلی هنگام حمام، شانه کردن مو و مسواک زدن و حین انجام فعالیت‌های روزانه دوره‌های استراحت داشته باشید.
- به منظور کاهش فشار معده بر روی قفسه سینه و کاهش نفخ شکم، مواد غذایی را به مقدار کم و به دفعات بیشتر مصرف کنید و از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیزید.
- از کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.
- از دوش آب سرد و یا آب خیلی گرم اجتناب کنید.
- از استرس‌های روحی و فشارهای عصبی اجتناب کنید و تفریح مناسب داشته باشید.
- در هوای سرد لباس گرم‌تر بپوشد و بر خلاف جهت باد حرکت نکنید.
- رعایت رژیم دارویی و همیشه قرص زیربانی نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید.

نکات مهم در مورد نحوه نگهداری و مصرف قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی (TNG):

به محض شروع درد قلبی فعالیت خود را قطع کرده، نیمه نشسته دراز بکشید و در اسرع وقت یک قرص TNG را زیر زبان خود گذاشته و تا حل شدن کامل آن، آب داخل دهان خود را نبلعید. جهت جذب بهتر و سریعتر دارو، دهان باید مرطوب باشد، لذا پیشنهاد می شود قبل از آن مقداری آب بنوشید. اگر بعد



از ۳ تا ۵ دقیقه درد ساکت نشد باید سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید حتی اگر فکر کنید درد شما قلبی نیست! تا آمدن اورژانس در صورت درد اجازه مصرف دو قرص دیگر به فاصله هر ۵ دقیقه دارید. در صورت عدم مصرف آسپیرین روزانه، ۳ عدد قرص آسپیرین بچه را جهت پیشگیری از پیشرفت لخته بجوید.

توجه: احساس سوزش زیر زبان و ضربان پس سر نشانه اثر قرص می باشد.

بسیار مهم است که بدانید قرص TNG به نور، رطوبت و گرما بسیار حساس است لذا باید در ظرف های تیره همراه با سر محکم، در یخچال نگهداری شود و هر ۳ تا ۶ ماه باید قرص های خود را تجدید نمایید و هر قرصی را که براحتی خرد شود دور بیندازید.

تغذیه:

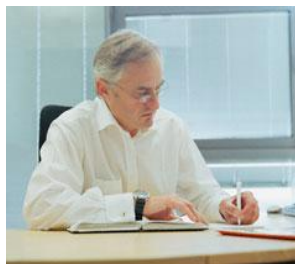
- از پر خوری و مصرف غذاهای نفاخ یا حاوی کلسترول و چربی های اشباع شده خودداری کرده و به جای آن از روغن های مایع و گیاهی استفاده کنید.
- مصرف غذاهای سرخ شده و گوشت قرمز را محدود و به جای آن از گوشت های سفید (ماهی و طیور) به صورت آب پز و یا تنوری استفاده نمایید.
- مصرف نمک (خیارشور، دوغ، مواد غذایی کنسرو شده، سوسیس، کالباس، آجیل) را محدود نمایید.
- از مصرف زیاد قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا و کافئین به علت افزایش ضربان قلب اجتناب کند.
- مصرف بیشتر میوه، سبزیجات و لبنیات کم چرب توصیه می شود.





ترک سیگار:

سیگار سبب افزایش ضربان قلب، فشار خون و سبب آسیب عروق قلبی می شود. تحقیقات نشان می دهد که برای ترک سیگار نباید آن را به صورت تدریجی کنار گذاشت، بلکه باید مطلقاً مصرف آن را قطع کرد، در این صورت شانس ترک سیگار بیشتر است.



زمان برگشت به کار:

برگشت به کار بستگی به ارزیابی وضعیت بالینی بیمار، نوع شغل و سطح استرس آن دارد که باید طی هماهنگی با پزشک تصمیم گیری شود.

به طور معمول بعد از چهار الی هشت هفته اجازه برگشت به کار داده می شود.

فعالیت دستها بیش از پاهای انرژی مصرف می کند، لذا از بالا نگه داشتن دستها حین کار و از زیاد ماندن در سرکار نیز اجتناب کنید. و از تکنیک های آرام سازی حین کار استفاده نمایید.



شروع مجدد فعالیت جنسی:

بر خلاف باور بسیاری از مردم، فعالیت جنسی یک عامل خطر جدی برای شروع یک سکته مجدد قلبی نمی باشد. به طور معمول بیماران دو هفته بعد از سکته اگر عوارض جدی نداشته

باشند، می توانند فعالیت جنسی را شروع کرده، البته حتماً باید قبل از آن با پزشک خود در این رابطه مشورت کنند. ممکن است توصیه به انجام تست ورزش شوید تا مشخص شود قلب شما تا چه میزان تحمل استرس های فیزیکی (فعالیت های ورزشی، جنسی و ...) را دارد.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱



مجمع آموزش تخصصی در علم پزشکی حضرت رسول اکرم (ص)

بیماری حاد عروق قلبی (ACS)



مطہم کننده: مہین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش

بہداشت و ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر سید ہاشم سزاوار (فلوشیپ فوق تخصصی

اقدامات مداخلہ ای قلب و عروق)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>