سندرم حاد کرونری :

سندرم حاد کرونری یک اصطلاح مورد استفاده برای توصیف طیف وسیعی از شرایط مرتبط با کاهش ناگهانی جریان خون به قلب می باشد.

یکی از شرایطی که زیر چتر سندرم کرونری حاد قرار می گیرد، انفارکتوس میوکارد (حمله قلبی) است. نتیجه حمله قلبی، مرگ سلولی در بافت آسیب دیده قلب است. حتی زمانی که سندرم کرونری حاد باعث مرگ سلول نمی شود، باز هم کاهش جریان خون باعث تغییر در عملکرد قلب شده و نشان می دهد که فرد در معرض خطر بالا سکته قلبی قرار دارد.

علائم سندرم حاد کرونری

- درد ناگهانی قفسه سینه (آنژین) که اغلب به صورت گرفتگی، فشار، سنگینی یا سوزش این ناحیه توصیف می شود.
- درد از قفسه سینه به شانه ها، بازوها، قسمت فوقانی شکم، کمر، گردن یا فک منتشعب می شود.
- تهوع یا استفراغ
- سوء هاضمه
- تنگی نفس
- تعریق شدید و ناگهانی
- سبکی سر، سرگیجه یا غش
- خستگی غیر معمول و یا غیر قابل توضیح
- احساس بی قراری و یا نگرانی



عوامل خطر سندرم حاد کرونری

- سن بالاتر (سن بالاتر از ۴۵ سال در مردان و بالاتر از ۵۵ سال در زنان)
- فشار خون بالا
- کلسترول خون بالا
- سیگار کشیدن
- عدم فعالیت بدنی
- رژیم غذایی ناسالم
- چاقی یا اضافه وزن
- دیابت
- سابقه خانوادگی درد قفسه سینه، بیماری قلبی یا سکته مغزی
- برای زنان، سابقه فشار خون بالا، پره اکلامپسی یا دیابت در دوران بارداری

روش های تشخیص

- نوار قلب (ECG)
- آزمایش خون
- آنژیوگرام کرونری
- اکوکاردیوگراقی
- اسکن پرفیوژن میوکارد (MPI)
- سی تی آنژیوگراقی
- تست ورزش ۲



اقدامات مربوط به پیشگیری از دردهای قلبی :

- فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید و از فعالیت هایی که سبب خستگی و تنگی نفس می شود خود داری کنید.
- از برداشتن بار زیاد و انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
- از روشهای ذخیره انرژی استفاده کنید. مثلاً استفاده از صندلی هنگام حمام ، شانه کردن مو و مسواک زدن و حین انجام فعالیت های روزانه دوره های استراحت داشته باشند.
- به منظور کاهش فشار بر روی قفسه سینه و همچنین کاهش نفخ شکم ، مواد غذایی را به مقدار کم و به دفعات بیشتر مصرف کنید و از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.
- از کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.
- از دوش آب سرد و یا آب خیلی گرم اجتناب کنید.
- از استرس های روحی و فشارهای عصبی اجتناب کنید و تفریح مناسب داشته باشید.
- در هوای سرد لباس گرمتر بپوشید و بر خلاف جهت باد حرکت نکنید.
- رژیم دارویی خود را رعایت کنید و همیشه قرص زیرزبانی نیتروگلیسیرین را همراه داشته باشید. ۳



نحوه نگهداری و مصرف قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی (TNG) :
به محض شروع درد قلبی فعالیت خود را قطع کرده و در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید و در اسرع وقت یک قرص TNG را زیر زبان خود گذاشته و تا حل شدن کامل آن ، آب داخل دهان خود را ببلعید جهت جذب بهتر و سریعتر دارو ، دهان باید مرطوب باشد لذا پیشنهاد می شود قبل از آن مقداری آب بنوشید (اگر بعد از ۵-۳ دقیقه درد ساکت نشد باید سریعا 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 ۶-۳ ماه باید قرص های خود را تجدید نمایید و هر قرصی را که براحتی خرد شود باید دور بیاندازید.

تغذیه مناسب بیماری حاد عروق قلبی (ACS) :

– عدم پرخوری و عدم مصرف غذاهای نفاخ ، حذف کلسترول و چربی های اشباع شده از لیست غذایی و استفاده از روغن های مایع و گیاهی.

– محدودیت مصرف غذاهای سرخ شده و گوشت قرمز و به جای آن باید از گوشت های سفید (ماهی و طیور) به صورت آب پز و یا تنوری استفاده نمایید.

– محدودیت مصرف نمک (خیار شور ، دوغ ، مواد غذایی کنسرو شده ، سوسیس ، کالباس ، آجیل شور)

– 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 درمان مناسب برای بیماری حاد عروق قلبی (ACS) :
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 ، به ارزیابی وضعیت بالینی بیمار نوع شغل و سطح استرس آن بستگی داردکه باید با نظر پزشک در مورد آن تصمیم گیری شود

به طور معمول بعد از۸-۴ هفته اجازه برگشت به کار داده می شود.

فعالیت دستها بیش از پاها انرژی مصرف می کند لذا از بالا نگه داشتن دست ها حین کار و از بودن زیاد در محل کار 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 قلب نمی باشد. به طور معمول بیماران دو هفته بعد از سکته اگر عوارض جدی نداشته باشند ، می تواند فعالیت جنسی را شروع کرده ، البته حتما 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. ۵



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

سندرم حاد کرونری



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	سندرم حاد کرونری
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
منابع	کتاب برونر—سودارث۲۰۲۲
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
تأیید کننده	دکتر عبدالمهدی قاسم زاده متخصص قلب وعروق