



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: سندروم کرونری حاد

ACS

کد سند: NO-BK-۲۴۷



تهیه کننده:

مرضیه اسماعیل پور

تنظیم کننده: فرحناز نریمسا

سوپروایزر آموزش سلامت

۱. مصرف سه عدد قرص نیتروگلیسرین به صورت زیر زبانی هر کدام به فاصله ای پنج دقیقه

### روش های تشخیص

- شرح حال و معاینه بالینی توسط پزشک
- نوار قلب
- تست های آزمایشگاهی و بررسی انزیم های قلبی (CPK و تروپونین)
- اکوکاردیوگرافی
- تست ورزش
- CT آنژیوگرافی و آنژیوگرافی فروع کرونر
- اسکن قلب

### اقدامات درمانی

درمان AS به منظور حداقل رساندن خطر آسیب به عضله قلب، حفظ عملکرد قلب و پیشگیری از عوارض احتمالی می باشد و شامل موارد زیر است:

۱. اکومید به استراحت در بستر و تحت نظر بودن (سر ۳۰ درجه بالا باشد)
۲. تجویز اکسیژن

تجویز داروها (آسپرین، نیتروگلیسرین، داروهای کافی فشار خون و داروهای

منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

## ACS (سندروم کرونری حاد):

یکموقعیت اورژانس که در آن تامین خون و اکسیژن مورد نیاز عضله قلب کافی می یابد و در صورت عدم درمان سریع و به موقع منجر به مرگ بافت عضله قلب می گردد.

### مهم ترین علایم در بیماری سندروم کرونری حاد

- فشار و درد ناگهانی در مرکز قفسه سینه که می تواند علیرغم استراحت و دریافت دارو ادامه یابد (مدتی کوتاه رفع و بعد بروز میکند)
- تنفس کوتاه و سریع و تنگی نفس
- تهوع و استفراغ
- تعریق سرد (پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده)
- اضطراب یا بیقراری گیجی
- کاهش یا افزایش ضربان قلبی
- احساس ناراحتی و درد در پشت گردن، فک، معده یک پا هر دو بازو
- ضعف و بی حالی و افت فشارخون

در صورت بروز و گسترش علائم فوق چه اقداماتی نیاز می باشد

۲. عدم تحرک و استراحت کامل

۳. گزارش به ۱۱۵ در صورت تداوم درد

۳. ضد انعقاد و حل کننده ی لفته مانند هاروین و ...)

۴. آنژیو پلاست (اقدام قوی برای رفع انسداد عروقی که خونرسانی به قلب را انجام میدهند)

عوامل خطر ساز

- فشار خون بالا

- دیابت

- چربی خون

- چاقی و کم تحرکی

- سیگار کشیدن

- استرس

- مصرف الکل

مراقبت از خود به منظور کاهش و پیشگیری از عوامل خطر ساز خون و ارتقای کیفیت زندگی ضروری و شامل موارد زیر می باشد:

**انواع فعالیت:**

- سطح فعالیت و شدت فعالیت خود را به صورت تدریجی افزایش دهید و از هر نوع فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا خستگی میشود اجتناب کنید

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶

- راه رفتن روزانه همراه با افزایش مدت و فاصله طبق دستور پزشک و یا شرکت در یک برنامه ورزش منظم

- از فعالیت های سنگین مانند (ورزش های نظیر وزنه برداری ، بلند کردن و جابه جا کردن اجسام سنگین و ...) که به صورت ناگهانی نیاز به مصف انرژی دارند پرهیز کنید.

- از انجام ورزش و فعالیت سنگین بعد از غذا خوردن خودداری کنید

- درابتدای بازگشت به محیط کار ( پس از بهبودی) طول مدت و حجم کار را کمتر کنید

- از تماس با گرما و سرمای شدید و راهرفتن در مقابل باد سرد پرهیزید

- فعالیت جنسی را حداقل تا ۴ هفته به تعویق بیندازید و هر نوع سوال در این مورد را با پزشک خود در میان بگذارید

**ریژم غذایی صحیح**

مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب و پرهیز از روغن های اشباع مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه ، مغز ، جگر ، دل ، قلوه ، گوشت قرمز ، زرده تخم مرغ و ...

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۵ از ۶

- مصرف میوه و سبزیجات تازه که شامل مواد معدنی و ویتامین ها می باشند و حاوی مقادیر اندکی چربی و سدیم می باشد

- مصرف لبنیات کم چرب و بدون چربی به جای لبنیات پرچرب و عدم مصرف سس مایونز در صورت امکان از نوع کم کالری آن استفاده شود

- مصرف حبوبات مانند لوبیا ، نخود ، تخم مرغ، ماهی که منبع پروتئین و تامین انرژی برای بدن می باشند به جای نمک از ادویه های دیگر و آبلیمو و... جهت مزه دار کردن غذا استفاده شود

- مصرف گوشت طیور در صورتی که قبل از پخت پوست آنها جدا شود و حاوی مقادیر اندکی چربی باشند توصیه میشود

- روش هایی مانند بخار پز و بریانو کبابی را جایگزین سرخ کردن برخی مواد غذایی کنید

- غلات سبوس دار، لوبیا، نخود، مرکبات، کلم برگ، گل کلم ، هویج، پوست سیب دارای مقادیری فیبر میباشند که به کلسترول و بهبود حرکات دستگاه گوارش کمک میکند

- مصرف نوشیدنی های قندی ، الکلی و شیرینیجات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارد و منجر به چاقی و ابتلا به دیابت می شوند

در بیماری های ACS کنترل فشار خون و چربی خون با **درپائیت** داروی تجویز شده توسط پزشک ، رعایت رژیم غذایی صحیح ، تحرک و فعالیت بدنی (توصیه شده توسط پزشک) ضروری می باشد و توصیه میشود مراجعه به پزشک به صورت دوره های (ماهانه) جهت بررسی و کنترل توجه بیشتر بیماری انجام شود.

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۶ از ۶