رژیم غذایی:

دریافت چربی ها و نمک را محدود کنید و توصیه می شود ماهی های چربی مانند ماهی سالمون ۲ بار در هفته مصرف گردد. از مصرف غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، همبرگر، گوشت های آماده، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کرده، انواع سس، لبنیات پرچرب، انواع کنسرو، الکل و کاکائو اجتناب کنید.



توصیه هاي مراقبت از خود:

* فعالیت های خود را به تدریج 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 و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد 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 فورا متوقف کنید و بنشینید یا در بستر استراحت کنید، تنفس عمیق و آرام انجام دهید و هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسیرین 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.



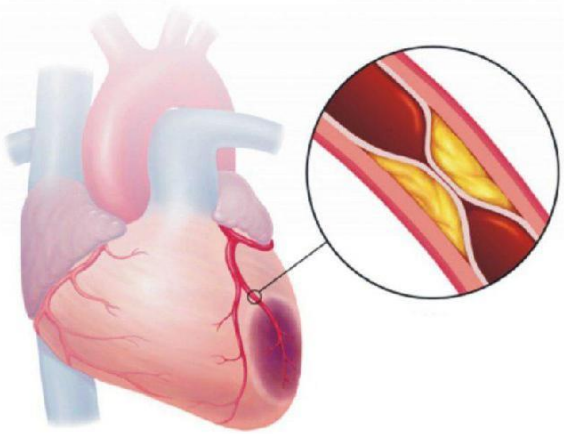
در صورت داشتن سوال در منزل، از ساعت ۱۴-۸ با شماره تلفن همراه پرستار پیگیر ۰۹۹۶۰۶۹۶۸۵۲ تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

بیمارستان رحیمیان

سندرم حاد کرونر قلب



واحد آموزش سلامت

تحت نظارت سرکار خانم دکتر عبدالکریمی

مهر ماه سال ۱۴۰۵

تنگی عروق کرونری یک بیماری است که در آن ماده ای مومی شکل ساخته شده از چربی ها 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 درطول سالیان طولانی در شریان ساخته می شود، موجب انسداد راه خون رسانی قلب شده و به اصطلاح فرد دچار بیماری عروق کرونر قلب می شود.

در صورت پارگی پلاک، یک لخته خون بر روی سطح آن تشکیل می شود که می تواند از جریان خون در شریان کرونر به صورت حاد جلوگیری کند که به آن سندرم حاد کرونری گفته می شود. در این هنگام فرد دچار درد قفسه سینه و یا حمله قلبی و به دنبال آن نارسایی قلبی می شود.

علائم سندرم حاد کرونری، درد قفسه سینه و احساس ناراحتی در منطقه سینه است. این درد احساسی مانند فشرده شدن دارد و می تواند به شانه ها، بازوها و حتی فک سرایت کند. گاهی این بیماران در ابتدا این درد را بـا دردهای ناشی از سوء هاضمه ، اشتباه می گیرند.

علایم می تواند شبیه به علایـم حـملـه قلبی باشد. اگر مطمئن نیستید که این درد ناشی از حملـه قلبی یا آنژین صدری است یا خیر، بهتر اسـت فـورا" بـا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

علل ایجاد بیماری عروق کرونر قلب:

* سیگار کشیدن
* مقادیر بالای چربی و کلسترول در خون
* فشارخون بالا
* دیابت
* سن بالا
* عوامل ژنتیکی و یا شیوه ی زندگی
* اضافه وزن یا چاقی
* عدم فعالیت بدنی

علایم شایع:

* درد قفسه سینه به صورت احساس سنگینی و یا سوزش
* تنگی نفس
* تهوع (احساس ناراحتی در معده)، استفراغ، سرگیجه، غش و یا عرق سرد

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

تشخیص:

* نوار قلب (ECG)
* تست ورزش
* اکوکاردیوگرافی
* معاینه فیزیکی
* نتایج حاصل از آزمایشات پزشکی
* عکس از قفسه سینه
* آنژیوگرافی عروق کرونر

