

سندرم کرونری حاد چیست؟

سندرم کرونری حاد (ACS) یک اصطلاح عمومی برای توصیف وضعیتی است که در آن جریان خون به بخشی از قلب به طور ناگهانی کاهش یافته یا مسدود میشود. این وضعیت اورژانسی نیازمند درمان فوری است و معمولترین علت آن بیماری یا تنگی شریانهای کرونری است که عضله قلب را تغذیه میکنند.

ACS میتواند در هنگام استراحت یا فعالیت رخ دهد و

علائم آن شامل موارد زیر است:

• درد قفسه سینه (تنگی یا سنگینی قفسه سینه)

• درد در شانه، بازو، گردن، فک، کمر یا بالی

• شکم خستگی، اضطراب

• تنگی نفس

• تعریق حالت تهوع و سوء هاضمه

• حالت تهوع و استفراغ

• از دست دادن هوشیاری

• تنگی نفس، مشکل در خواب، سوء هاضمه

تفاوت علائم در زنان

زنان ممکن است علائم غیر معمول تری مانند خستگی

غیرعادی، مشکل در خواب، سوء هاضمه و اضطراب از یک

ماه قبل از حمله قلبی را گزارش کنند

عوامل خطر بیماری ACS

• سن بالا

• مصرف دخانیات

• اضافه وزن و چاقی

• فشار خون بالا

• دیابت

• تحرک بدنی ناکافی

• استرسهای روانی و عصبی

• سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی زودرس

اقدامات پیشگیری و درمان

• افزایش تدریجی فعالیتهای بدنی، پرهیز از

فعالتهای شدید و برداشتن بار زیاد

• مصرف رژیم غذایی متعادل با کاهش چربیهای

اشباع و نمک، افزایش مصرف میوه و سبزیجات

• ترک سیگار و اجتناب از مصرف الکل

• کنترل استرس و فشارهای روانی

• همراه داشتن قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی

(TNG) و آشنایی با نحوه مصرف آن

• در صورت شروع درد قلبی، سریعاً تماس با اورژانس ۱۱۵

• رعایت دستورالعملهای دارویی و مراقبتهای

پزشکی پس از تشخیص از روشهای ذخیره انرژی استفاده کنید.

• مثال 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 پرهیزید.

• 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. در هوای

سرد لباس گرمتر بپوشید و بر خلاف جهت باد حرکت نکنید.

روژیم غذایی

• عدم پر خوری 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)

نکات کلیدی در مصرف نیتروگلیسرین (TNG)

قرص زیر زبان گذاشته شود تا کاملاً حل شود در صورت عدم بهبود درد، مصرف تا ۳ عدد قرص با فاصله ۵ دقیقه مجاز است
باید در ظرف تیره و در یخچال نگهداری شود و هر ۳ تا ۵ ماه تعویض گردد

احساس سوزش زیر زبان نشانه تأثیر دارو است

بازگشت به کار و فعالیت جنسی بازگشت به کار بستگی به وضعیت بیمار و نظر پزشک دارد و معمولاً ۴ تا ۸ هفته پس از حمله مجاز است شروع مجدد فعالیت جنسی معمولاً پس از نایید پزشک و نداشتن عوارض جدی توصیه میشود

منابع

• (Heart Disease and 2024Virani SS, et al).
Update: A Report From 2024Stroke Statistics—
the American Heart Association. Circulation,
2024;149(3):e3(149):e18-21.
Amsterdam EA, Wenger NK, Brindis RG, et al.
(2014). 2014). AHA/ACC Guideline for the
Management of Patients With Non–ST-Elevation
Acute Coronary Syndromes. Journal of the
American College of Cardiology. 64(24):e139–228.
• (Fourth Universal 2018Thygesen K, et al).
(Definition of Myocardial Infarction). 2018.
Circulation. 2018;138(20):e18-61.

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

بخش سی سی یو بیمارستان خاتم الانبیا بافت

موضوع : خودمراقبتی ACS



تهیه و تنظیم: زهر اعلیرضایی

واحد آموزشی سلامت بیمارستان خاتم الانبیا بافت

اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

کد سند: P-PH/C-T/119/01