

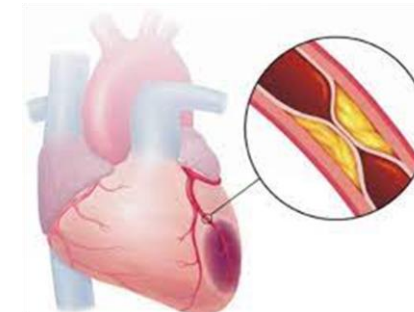
1

سندرم کرونری حاد: به هر وضعیتی که به صورت ناگهانی منجر به کاهش جریان خون قلب شود، اطلاق می گردد

علائم می تواند در برگیرنده ی نوعی احساس فشار و سنگینی در قفسه سینه که در هنگام حمله قلبی رخ می دهد تا احساس سنگینی و فشار قفسه سینه که در حالت استراحت و یا هنگام فعالیت سبک، (آنزین ناپایدار) هم وجود دارد ، باشد.

در صورت بروز هر کدام از علائم زیر با اورژانس 115 تماس بگیریید :

- احساس درد، فشار ، سنگینی یا سوزش در قفسه سینه
- تهوع ، استفراغ
- تنگی نفس
- تعریق زیاد و ناگهانی
- احساس سبکی سر



2

عوامل خطر در سندرم کرونری حاد:

این عوامل در بسیاری از بیماری های قلب و عروق مشترک هستند:

- سن بالای 45 برای مردان و بالای 55 برای زنان
- فشارخون بالا
- کلسترول (چربی خون) بالا
- کم تحرکی
- سیگار کشیدن
- دیابت نوع 2
- سابقه فامیلی
- سابقه فشار خون و دیابت در دوران بارداری

پیشگیری و خود مراقبتی:

- داشتن رژیم غذایی کم چرب
 - مصرف بیشتر میوه و سبزی تازه
 - محدود کردن مصرف نمک
 - انجام آزمایش کامل چربی خون
 - کنترل فشارخون و دیابت تحت نظر پزشک
 - داشتن تحرک بدنی ؛ حداقل 30 دقیقه روزانه
- برای مثال: 30 دقیقه پیاده روی ، 5 روز در هفته با سرعت متوسط ، کار درباغچه و غیره . می توان 30 دقیقه را به سه وعده ی 10 دقیقه ای (صبح و ظهر و شب) تقسیم کرد.

3

رژیم غذایی

- رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید
- جهت جلوگیری از یبوست سبزی جات و میوه و مایعات مصرف کنید.
- هرگز پر خوری نکنید. از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید

فعالیت

- بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
- ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس یا فشارهای روحی روانی و... نقش موثری دارد. میزان انجام فعالیت های ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید.
- از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید
- از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... پرهیز کنید

مراقبت

در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید

باید کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهر شهرستان تکاب

سندرم کرونری حاد

" " " " " "

تاییدشده توسط سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر



Email: tekab_amoresh.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفاً با تلفن

۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر

آموزش سلامت تماس بگیرید

بازنگری بهار 1403

5

- داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود
- در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا افزایش

زمان مراجعه بعدی

حمله قلبی، درد قفسه صدی، علیرغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، و در صورتی که این درد بیش از 10-15 دقیقه طول بکشد

اگر با درد قفسه صدی از خواب بلند میشوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمیشود. اگر این حملات ادامه یافت، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید

اگر حمله درد قفسه صدی متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک معالج مراجعه کنید

به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید



منبع: کتاب جامع اورژانس ها دکتر سید علی مجیدی - دکتر معصومه اصغر نیا

4

برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید میتوان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی دراز بکشید

در موقع درد میتوانید تا 3 قرص را به فاصله 5-10 دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید

از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج میباشد

زمانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنید نکات زیر را رعایت کنید:

- در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید.
- همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا در عرض 6-3 ماه اثر خود را از دست میدهد.
- قرصها را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید
- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن میشود.
- قرص تازه بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد میکند
- از مصرف داروهای متفرقه به ویژه مسکنها اجتناب کنید
- داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید
- قبل از اتمام داروها به پزشک مراجعه نمایید