

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

سندروم کرونری حاد: ACS

زمانی روی می دهد که عروق کرونر یا رگ های قلب دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون شده و اجازه عبور خون کافی را به عضله های قلب نمی دهد.



علائم و نشانه ها:

- درد در گردن و فک، گلو، شانه ها، بازوی چپ یا پشت



- تنگی نفس، ضعف و سرگیجه و بی قراری، اضطراب، هراس، انکاه و عصبانیت

- تعریق، تهوع همراه با نشانه های فوق، کاهش فشار خون و کاهش تعداد نبض



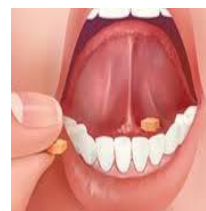
علت و عوامل مستعد کننده:

- سابقه فامیلی
- رژیم غذایی نامناسب
- اضافه وزن و چاقی
- فشار خون و چربی خون بالا
- عصبانیت و استرس
- کشیدن سیگار

داروها: در صورت درد قلبی می توانید از نیترو

گلیسرین یا قرص زیر زبانی استفاده نمود:

- قرص را زیرزبان نگه دارید تا حل شود.



- برای جلوگیری از سرگیجه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیر زبانی مطلع کنید.

- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ قرار دهید



فعالیت:

- همیشه فعالیت هایتان را در حد تحمل انجام دهید.
- در ابتدا فعالیت جسمی محدود می شود تا بار کاری قلب کم شده و بهبود به تدریج حاصل شود. قبل از اینکه بتوانید تدریجاً فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید، معمولاً یک دوره ۶-۸ هفته ای دارد.
- اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف و درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید.
- ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. (ورزش، دوش گرفتن)
- از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید.



آموزش به بیمار

سندروم کرونری حاد (ACS)



بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش به بیمار (تابستان ۴۰۱)

توصیه ها :

- از سبزی و میوه‌های تازه زیاد استفاده کنید.
- مصرف نوشابه‌های گاز دار، قهوه و نمک را کم کنید.
- توصیه می‌شود که وعده‌های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کرده و از مصرف مواد محرک مثل قهوه، کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- سویا، کلم، لوبیا سبز قرمز، نان جو، سیب و گلابی، شوید، هویج در کاهش کلسترول موثر است.



منبع :

<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان. تلفن: 54523990 داخلی ۲۴۵

رژیم غذایی:

- چربی‌های جامد مانند روغن جامد، پیه و ... باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل بروز بیماری‌های قلبی است.
- انواع روغن‌های مایع (مانند آفتابگردان، سویا، زیتون و کنجد) برای سلامتی قلب مفیدند.
- از خوردن فرآورده‌های گوشتی مانند: سوسیس و کالباس اجتناب کنید.
- از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.
- در صورت لزوم می‌توانید جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- از سبزی و میوه‌های تازه زیاد استفاده کنید.
- مصرف نوشابه‌های گاز دار، قهوه و نمک را کم کنید.
- توصیه می‌شود که وعده‌های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کرده و از مصرف مواد محرک مثل قهوه، کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- سویا، کلم، لوبیا سبز قرمز، نان جو، سیب و گلابی، شوید، هویج در کاهش کلسترول موثر است.

