

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار مبتلا به ACS

❖ تعریف :

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

- سندرم حاد کرونر معمولاً از تجمع رسوبات چربی در دیواره عروق کرونر (عروقی که به عضله قلب خون واکسیژن را می رساند) ایجاد می شود. هنگامی که رسوب (پلاک) پاره یا شکافته می شود، لخته خون ایجاد می شود. این لخته، مانع رسیدن جریان خون به عضلات قلب می شود. اگر مسیر خون رسانی کامل قطع شود فرد دچار سکته قلبی می شود.
- علائم و نشانه های سندرم حاد کرونر معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و عبارتند از:
 - درد قفسه سینه یا ناراحتی، که اغلب به عنوان درد، فشار، گرفتگی یا سوزش توصیف می شود
 - دردی که از قفسه سینه به شانه ها، بازوها، قسمت فوقانی شکم، پشت، گردن یا فک انتشار می یابد.
 - حالت تهوع یا استفراغ ، احساس سنگینی معده ، تنگی نفس ، تعریق شدید و ناگهانی ،سبکی سر، سرگیجه یا غش کردن ،خستگی غیرمعمول یا غیرقابل توضیح احساس بی قراری یا دلهره.

❖ مراقبت :

- از انجام مانور والسالوا و زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید.(مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است.)
- عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم با یک روانپزشک مشورت کنید.
- مصرف سیگار و انواع دخانیات و مشروبات الکلی را ترک کنید.
- در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید.
- همیشه از قرص زیر زبانی تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶- ۳ ماه اثر خود را از دست می دهد. نشانه تازگی قرص ها احساس سوزش زیر زبان می باشد.
- قرص های زیر زبانی را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید.
- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمایی بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
- باید همیشه داروهای خود را با خود داشته باشید :در صورت بروز علائم، می توانید داروهای خود را به موقع مصرف کنید.
- در صورت بروز درد قفسه سینه، بلافاصله بنشینید و قرص زیرزبانی خود را مصرف کنید.

❖ تغذیه :

- از پرخوری پرهیز کنید.
- از مصرف مواد کافئین دار مانند چای و قهوه خودداری کنید.
- مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده و کلسترول را محدود کنید
- در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر مانند میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می دهد.

❖ درمان دارویی :

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع مصرف کنید :این داروها ممکن است شامل آسپرین، داروهای ضد انعقاد خون، استاتین ها و سایر داروها باشند.
- از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید :قبل از مصرف هر داروی جدید با پزشک خود مشورت کنید.
- برای تسریع در شروع اثر قرص زیر زبانی در موارد درد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. برای جلوگیری از کاهش فشارخون، دراز بکشید.
- در موقع درد می توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰- ۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.

- از قرص‌های زیرزبانی تازه استفاده کنید: این قرص‌ها پس از چند ماه خاصیت خود را از دست می‌دهند.

❖ فعالیت:

- میزان انجام فعالیت‌های ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید. انجام ورزش‌های سنگین مانند وزنه برداری بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- در صورت ایجاد درد باید تمامی فعالیت‌های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
- از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه یا تنگی نفس می‌شود، خودداری کنید.

❖ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- به طور منظم به پزشک مراجعه کنید: پزشک شما می‌تواند سلامت قلب شما را ارزیابی کند و تغییرات لازم در برنامه مراقبتی شما را اعمال کند.
- در صورت بروز علائم هشدار دهنده به پزشک مراجعه کنید: علائم هشدار دهنده شامل درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه، و خستگی غیر معمول هستند.
- در صورت بروز علائم حاد، فوراً به اورژانس مراجعه کنید: این علائم ممکن است شامل درد شدید قفسه سینه، از دست دادن هوشیاری، و تنگی نفس شدید باشند.
- درد قفسه سینه ای که، علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۰-۱۵ دقیقه طول بکشد.
- اگر با درد قفسه سینه از خواب بلند می‌شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی‌شود.
- اگر حمله درد قفسه سینه متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است.

