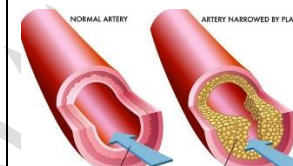


تعریف گرفتگی عروق کرونر



گرفتگی عروق کرونر به ویژه سکته قلبی از مهم ترین علل مرگ و میر در بیشتر کشورهای جهان است و عبارت است از نقص در خونرسانی عضله قلب که به علت انسداد یا تنگی در عروق خون رسان قلب پیش می آید. این بیماری را با عناوین آترواسکلروز یا بیماری ایسکمی قلبی نیز نام می برند.

گرفتگی عروق کرونر قلب و انواع علائم آن:

گرفتگی عروق کرونر ممکن است به اشکال مختلف (آنژین صدری، سکته قلبی، بی نظمی های قلبی، نارسایی قلبی یا مرگ ناگهانی یا طیف وسیعی از علائم مانند تنگی نفس، طپش قلب، سردرد، تهوع و... همراه باشد. مهم ترین علامت آنژین صدری درد قفسه سینه است.

عوامل خطر ساز عروق کرونر

الف) عوامل خطر غیر قابل اجتناب

1- سن و جنس



حمله قلبی در خانم های جوان کمتر دیده می شود که این امر به علت اثر حفاظتی هورمون های زنانه است. غالباً در مردان بالای 45 سال و زنان بالای 55 سال بیشتر دیده می شود. البته در خانم ها به علت رواج زندگی ناسالم (افزایش

مصرف دخانیات و قرص های ضد بارداری) بروز بیماری رو به افزایش است.

2- سابقه خانوادگی: زمینه خانوادگی یا فاکتور ژنتیک نقش عمده ای در ابتلا به بیماری های قلبی دارد و غیر از مسئله ژنتیک از طریق تاثیر بر سایر فاکتورهای خطر زای خانوادگی نقش ایفا می کند.

عوامل خطر قابل کنترل

1- مصرف دخانیات: قابل اجتناب ترین عامل خطر است.

- فشارخون بالا: فشارخون مناسب در حدود 120 به 80 میلی متر جیوه است و بالاتر از 140 به 90 پرفشاری خون محسوب می شود.

3- چاقی و اختلال چربی های خون



چربی دانسیته بالا (چربی خوب) کمتر از 40 برای آقایان و 50 برای خانم ها و چربی بادنسیته کم (چربی بد) بیش از 100 و تری گلیسیرید بالای 150 خطرناک است.

4- دیابت: دیابت به قند خون ناشتای

بالای 126 گویند که عامل خطر مهم بیماری عروق کرونری باشد. تصلب شرایین (آترواسکلروز) علت مرگ 80 درصد افراد مبتلا به دیابت است.

5- استرس: استرس به عنوان عامل موثر در ایجاد تمام مشکلات فوق شناخته شده و به طور جدی باید مورد توجه قرار گیرد.

6- کم تحرکی و سایر عوامل خطر مشارکت کننده:

مصرف مشروبات الکلی و برخی داروها (قرص های خوراکی ضد بارداری، کورتون و...) همچنین آلودگی هوا، کم کاری تیروئید، بالا بودن اسید اوریک خون، شخصیت های نگران، عجله، رقابت طلب، بسیار مقرراتی، منظم و وسواسی در گرفتگی عروق کرونر موثر شناخته شده اند.

پیشگیری و کنترل گرفتگی عروق کرونر قلب

بیماری عروق کرونر قابل پیش بینی ترین بیماری غیر واگیر به شمار می آید و کشورهای پیشرفته در کنترل آن موفق بوده اند. پیشگیری اولیه که در درمان و کنترل بیماری نیز موثر است بارعایت موارد زیر قابل اجرا است:

1- ترک دخانیات:

ترک سیگار عملی ترین و کم خرج ترین راه است 0 با قطع سیگار خطر بیماری به سرعت کم می شود. ضمن این که خانواده و اطرافیان نیز از این اقدام سود میبرند.

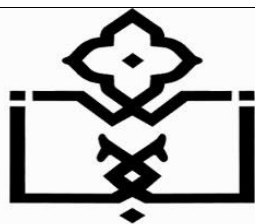
2- اصلاح رژیم غذایی:

مهم ترین راهبرد پیشگیری از بیماری عروق کرونر عبارت است از:

- کاهش مصرف چربی غذا به ویژه محدود کردن چربی های اشباع شده و انرژی دریافتی از غذاهای روزانه
- کاهش مصرف قندها و مواد نشاسته ای
- کاهش مصرف نمک و سدیم که در غذاهای آماده فرآوری شده بیشتر است و محدود کردن گوشت قرمز
- خودداری از مصرف الکل
- افزایش مصرف میوه و سبزی تازه و مصرف ماهی که بهترین شکل اصلاح رژیم غذایی است.

3- کنترل فشارخون:

. مطالعات نشان داده اند که حتی اندکی کاهش میانگین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

پیشگیری، درمان و مراقبت گرفتگی های عروق کرونر



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران : 02435368200 بخش

خود را به آرامش شروع کنید. پس از صرف غذا فعالیت شدید و ناگهانی انجام ندهید. دخانیات را برای همیشه کنار بگذارید. کارهای سنگین و سبک را یک درمیان انجام دهید. برای جلوگیری از بیوست بهتر است غذاهای پرفیبر مثل سبزی و میوه یا داروهای ملین که از سوی پزشک تجویز شده استفاده نمایید. توالی فرنگی استفاده کنید. فعالیت هایی که با فشار زیاد همراه هستند مانند بلند کردن بار سنگین و زور زدن برای شما ممنوع است. از حمام بسیار داغ یا دوش خیلی سرد پرهیز کنید. در مورد زمان شروع ورزش و نوع آن با پزشک خود مشورت کنید و قبل از شروع و پس از پایان ورزش 2 الی 5 دقیقه آهسته راه بروید. رانندگی از هفته 4 الی 8 با نظر پزشک موردی ندارد. از مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه خودداری کنید.

در صورتی که هنگام ورزش دچار تنگی نفس شدید بلافاصله ورزش را قطع کرده و استراحت کنید. قرص زیربانی در دسترس داشته باشید. بطور مرتب فشار خون خود را کنترل کنید و اگر بالا است آن را تحت کنترل نگه دارید. از عصبانیت بپرهیزید و استرس را در زندگی خود کنترل کنید. شبها خواب کافی داشته باشید. داروهای خود را در ساعت مقرر، با مقدار و روش صحیح نگهداری و مصرف کنید.

منبع: مراقبت پرستاری ویژه تالیف محمد رضا عسگری
و پروفسور داتر قلب 2018

با تائید: دکتر محمد رضا عیدی متخصص قلب و عروق
تهیه کننده: شادی مرادیان - آرتا محرمخانی (کارشناس
پرستاری)

تدوین: واحد آموزش به بیمار

فشار خون می تواند به میزان قابل توجهی گرفتگی عروق کرونر را کاهش دهد. کنترل فشار خون از طریق رژیم غذایی، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن و موارد دیگر که در شیوه زندگی باید مدنظر قرار گیرد امکان پذیر است.

4- فعالیت بدنی و ورزش منظم

ورزش منظم میتواند به کاهش خطر حمله مجدد از طریق کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون به خصوص در افراد دیابتی و همچنین کاهش وزن کمک کند. بهترین ورزش آنهایی هستند که همه بدن شما را درگیر میکنند نظیر پیاده روی، شنا و... بیماران غیر فعال میتوانند از فعالیت بدنی حداکثر 3 دقیقه شروع کنند و به تدریج به مقدار پیاده روی بیفزایند. ورزش را با 5 دقیقه گرم کردن شروع و با 5 دقیقه سرد کردن پایان دهید. از ورزش کردن بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید. بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت داشته باشید. از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن مقابل باد خودداری کنید.

پیشگیری پس از وقوع بیمار

این نوع پیشگیری را پیشگیری ثانویه می نامند و هدف آن جلوگیری از پیشرفت بیماری عروق کرونر است. بدین معنی که حتی در شخصی که قبلاً سکته قلبی داشته باشد علاوه بر اقدامات درمانی مثل جراحی بای پس، استنت گذاری، دارو درمانی و غیره، اقدامات پیشگیری اولیه مثل ترک سیگار، تغذیه صحیح، کنترل فشار خون و فعالیت بدنی منظم مورد توجه قرار گیرد تا از بدتر شدن وضعیت یا حمله قلبی یا سکته قلبی مجدد پیشگیری کند.

سایر توصیه ها و مراقبت های پس از سکته قلبی

یک دوره 6 الی 8 هفته ای لازم است تا بتوانید فعالیت عادی خود را با نظر پزشک شروع کنید. هنگام صبح فعالیت

پنجابستان العظیم