



پژوهشگاه قلب و عروق اصفهان



Pediatric Cardiovascular
Research Center

بسمه تعالی

خود مراقبتی در سنکوپ

(ویژه گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال)



تهیه و تنظیم:

زهره سادات نوابی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

با نظارت:

دکتر علیرضا احمدی - دکتر محمد رضا صبری

فوق تخصص قلب کودکان

تهیه شده در:

مرکز تحقیقات قلب کودکان

😊 نشستن و بغل کردن زانوها:

چنانچه احساس کردید که بزودی دچار حملات سنکوپ (غش) خواهید شد بنشینید و سرتان را میان دو زانوی خود قرار دهید و انجام این حرکت را تا زمانی که حالتان بهتر شود ادامه دهید.



🌟 نکته :

در صورتی که تکرار حملات سنکوپ کم باشد، معمولاً نیاز به درمان خاصی به غیر از توصیه به پرهیز از عوامل ایجاد کننده سنکوپ نیست و در مواردی که حملات مکرر وجود دارد، ممکن است بر اساس نظر پزشک نیاز به تجویز دارو باشد.

👉 آدرس: اصفهان - خیابان مشتاق سوم - جنب بیمارستان

قلب و عروق شهید چمران - کوچه شهید رحمانی - پژوهشگاه

قلب و عروق اصفهان - مرکز تحقیقات قلب کودکان

☎ تلفن: ۰۳۱-۳۶۱۱۵۲۱۲

تیرماه ۱۳۹۸

تمرینات فیزیکی جهت پیشگیری از حملات سنکوپ:

😊 قرار دادن پاها بصورت ضربدری (Leg Crossing):

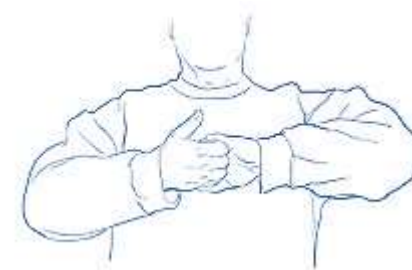
تمرین عبور پاها به صورت ضربدری در حالت ایستاده به همراه منقبض (سفت) کردن عضلات شکم، پاها و لگن را تا هر مدت زمانی که توانایی انجام آن را دارید و یا تا زمانی که علائم و نشانه های سنکوپ در شما فروکش کند ادامه دهید.



😊 گره کردن دست ها و کشیدن بازوها

(ArmTensing):

در این تمرین یکی از دست ها را با دست دیگر محکم بگیرید و بدون اینکه اجازه دهید دست ها از همدیگر جدا شوند شروع به کشیدن بازوها کنید، این تمرین را نیز مانند تمرین قبلی تا هر مدت زمانی که توانایی انجام آن را دارید و یا تا زمانی که علائم و نشانه های سنکوپ در شما فروکش کند ادامه دهید.



سنکوپ چیست؟

سنکوپ (Syncope) یا غش، یک حالت نیمه بیهوشی و ملایم تر از شوک است. از دست رفتن کامل ولی موقت هوشیاری، سنکوپ نام دارد.

در این حالت فرد دچار بی خبری کوتاه مدت از اطراف خود می شود که علت آن نرسیدن خون کافی در کوتاه مدت به مغز می باشد، در حالت سنکوپ دستگاه های قلب و ریه فعال هستند. علیرغم آنکه سنکوپ برای خود بیمار، یک اتفاق عجیب و ترسناک است، ولی در واقع حدود یک سوم افراد در طول زندگی خود حداقل یک بار دچار غش می شوند.

مدت زمان سنکوپ از چند ثانیه تا چند دقیقه متغیر است و بیمار معمولاً به صورت خود به خود هوشیاری خود را به صورت کامل به دست می آورد، بعد از بدست آوردن هوشیاری، فرد معمولاً سرحال و بدون علائم است (مگر در صورت ایجاد ضربه و آسیب در اثر زمین خوردن). اغلب موارد سنکوپ ناشی از علل غیر قلبی و خوش خیم است و در برخی موارد به علت بیماری های قلبی ایجاد می شود. نکته مهم تفکیک مواردی همچون تشنج، صرع و یا مسائل روانی از سنکوپ می باشد که با شرح حال دقیق به عمل آمده توسط پزشک، به راحتی قابل تشخیص است.



توصیه های لازم جهت پیشگیری از حملات سنکوپ:

به منظور پیشگیری از بروز مجدد حملات سنکوپ لازم است به دستورات و نکات زیر توجه نمایید:

- ☺ حتماً صبحانه میل نمایید.
- ☺ بین صبحانه و نهار و نهار تا شام حتماً خوراکی مختصری مثل بیسکویت (ترجیحاً ترد) میل نمایید.
- ☺ مایعات بیشتری میل کنید. (بخصوص در هوای گرم)
- ☺ مصرف نمک را در غذای خود بیشتر کنید. (مگر اینکه فشار خون بالا داشته باشید)



- ☺ از ایستادن طولانی مدت و بدون حرکت خودداری نموده و در صورت اجبار مرتباً پای خود را از زانو خم و راست کنید.
- ☺ در صورتی که مدت طولانی خوابیده اید حتماً قبل از ایستادن ابتدا در تخت یا رختخواب خود بنشینید و پس از چند دقیقه باز و بسته (منقبض) کردن دست و پای خود بلند شوید.
- ☺ در صورتی که مدت طولانی نشسته اید حتماً قبل از ایستادن، پس از چند دقیقه باز و بسته (منقبض) کردن دست و پای خود بلند شوید.



- ☺ در هنگام آزمایش خون دادن و یا در دندانپزشکی حتماً در حالت خوابیده قرار بگیرید و بعد از اتمام کار ابتدا بنشینید و سپس بعد از چند دقیقه بلند شوید و بایستید. در صورتی که ناشتا بوده اید و معی نداشته باشد در همان حالت نشسته یک نوشیدنی میل نمایید.



- ☺ در صورتیکه شما داروی ضد صرع مصرف می نمایید پس از ارائه جواب تست تیلت به پزشک ارجاع دهنده خود و در صورت تأیید پزشک معالج تان می توانید داروی خود را به تدریج قطع نمایید.
- ☺ در صورتیکه پزشک برای شما دارویی تجویز کرده است حتماً آنرا طبق دستور مصرف نمایید.

