

ЗҮРХ СУДАСНЫ ҮНДЭСНИЙ КОНФЕРЕНЦИ 2011

Зүрх судасны өвчний хяналт ба менежментийг сайжруулахад



Зүрх судасны төв, Алсын зайн Анагаах ухааны анхдагч төсөл
2011 оны 6 сарын 21-22.
Хаан Палас зочид буудал, Улаанбаатар хот

Зүрхний шигдээсийн нөхөн сэргээх эмчилгээ ба хяналт

Н.Баясгалан ЭМШУИС

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- Зүрх судасны эмгэгтэй өвчтөнүүдийн биемахбодь, сэтгэл санаа, нийгмийн байдал, хөдөлмөрийн чадварыг хэвийн хэмжээнд сэргээх, тогтворжуулах зорилгоор хийгдэж буй эмчилгээг хэлнэ.

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- Зорилго
 - Зүрх-судасны ажиллах чадварыг сайжруулах, боломжийн хэмжээнд тогтвортой байлгах, ингэснээр аль болох үр бүтээлтэй хэвийн амьдралд эргэн оруулах
 - Хөдөлмөрийн чадвар сэргэх боломжгүй бол
 - Аль болох амьдралыг идэвхитэй байлгах
 - Амьдралын чанарыг сайжруулахад нөлөөлөх шинэ сонирхол бий болгох
 - Өвчтөнд сургалт явуулж, эрсдэлт хүчин зүйлийг бууруулах арга барилд сургах

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- I үе шат (эмнэлгийн нөхцөлд)
 - Өвчний цочмог үед 1-14 хоног хүртэл хугацаагаар үргэлжилж, эмнэлгийн нөхцөлд эмчийн хатуу хяналтанд хийнэ
- II шат (амбулаторийн нөхцөлд)
 - Эмнэлгээс гарсаны дараагаас үргэлжилнэ. Эмчийн хяналтанд хийгдэнэ
- III, IV шат
 - Амьдралын хэв маягыг өөрчлөх, дасгал эмчилгээ байнга тогтмол хийж биеийн байдлыг сэргээх, тогтворжуулах, урьдчилан сэргийлэх

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- Зүрхний сэргээн засах эмчилгээнд орох үйлчлүүлэгч
 - Инфаркт миокардтай
 - Зүрхний мэс засал хийлгэсэн
 - Титэм судасны эмгэгтэй хүмүүс
 - Зүрхний дутагдал, хэм алдагдалтай
 - Кардиомиопати
 - Ишемийн бус зүрх эмгэгтэй
 - Уушгины эмгэг хавсарсан
 - Pacemaker болон автомат дефибрилятор суулгацтай
 - Зүрхний хавхлаг солиулсан эсвэл эмчлүүлсэн
 - Аневризм, аневризм тайруулсан, эрхтэн шилжүүлэн суулгасан

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- **Эмнэлгийн болон амбулаторийн нөхцөлд дасгал эмчилгээнд орж болохгүй харьцангуй эсрэг заалт**
 - Тогтворгүй стенокарди
 - Тайван үеийн систолийн даралт >200 , диастолийн даралт >110 mm Hg
 - Хэвийн даралт 20 mmHg-р буурсан байх
 - Дунд болон хүнд зэргийн аортын нарийсал
 - Эрхтэн тогтолцооны цочмог эмгэг, халуунтай байх
 - Тосгуур болон ховдлын хяналтгүй хэм алдагдал
 - Хяналтгүй тахикарди (> 100 цох/мин)
 - Зүрхний төрөлхийн дутагдал
 - Зүрхний 3-р зэргийн хориг
 - Цочмог перикардит, миокардит
 - Шинэ эмболи
 - Тромбофлебит
 - Тайван үед ST хазайлт > 3 mm (ЭКГ)
 - Хяналтгүй чихрийн шижин
 - Ортопедик шалтгаан

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

1. Цочмог үе буюу зүрхний тасагт байх үе
2. Эдгэрэх үе буюу эмчилгээг гэрт нь үргэлжлүүлэн хийх бөгөөд энэ үе нь зүрхний булчинд сорви үүсэх хүртэл үргэлжилнэ
3. Дасгал хийлгэх үе – ажлын чадварыг дээшлүүлэх зорилгоор аэробик дасгал хийлгэнэ
4. Тогтворжуулах үе.

Цочмог үе

- Онош тавьсан тэр мөчөөс эхлэнэ
- Өвчтөнд өвчнийх нь тухай мэдээллийг зөв өгөх
- Зөвхөн эмч биш эмнэлгийн ажилчид ар гэрийнхэн оролцоно
- Өвчтөний ой тогтоолт сонссон зүйлийнхээ 10–20% үлддэг гэдгийг санах хэрэгтэй

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- Эхний 1-7 өдөр (цочмог) эмнэлгийн нөхцөлд хийгдэх сэргээн засах эмчилгээ
 - Цоорол, уушгины үрэвсэл, тромбоэмболигоос сэргийлэхийн тулд хөдөлгөх
 - Маш бага эрчимтэй хөдөлгөөн хийх (1-2MET)
 - Идэвхигүй үений далайцын дасгал (1.7MET)
 - Гарны далайцын дасгал (1.7MET)
 - Хөлний далайцын дасгал (2 MET)
 - Зайлсхийх хөдөлгөөн: изометрик дасгал (зүрхний цохилт олширно), амьсгал түгжих (хэм алдагдал), хөлийг зүрхний түвшнээс дээш өргөх (ачаалал нэмэгдэнэ)
 - MET –metabolic equivalents of the task – Биеийн жингийн 1кг/мин-д зарцуулагдах хүчилтөрөгчийн хэмжээ (1 MET =3,5ml O₂ мин,кг)

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- Эхний 7-14 өдөр (цочмогдуу үе) эмнэлгийн нөхцөлд хийгдэх сэргээн засах эмчилгээ
 - Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийх (3-4МЕТ)
 - Үений далайцын дасгал (хурд, үргэлжлэх хугацаа, эсэргүүцлийг нэмэгдүүлнэ)
 - Эрт явуулах (эхлээд өрөөнд явна, тэгээд коридор, дараа нь гүйлтийн зам дээр – 1 mph ээс нэмэгдүүлэн 1,5 mph, 2 mph, 2.5mph гэх мэт)
 - 1mph (удаан) = 1.5-2МЕТ
 - 2 mph (тогтмол удаан явах)= 2-3МЕТ
 - Тэргэнцэр түрэх = 2-3 МЕТ

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

Цочмог үе :

Wenger-ийн аргаар эрт үед хөдөлгөөнд оруулдаг.

1. Үений хөдөлгөөний идэвхгүй дасгал, шагайн үений идэвхтэй дасгал, өөрөө хооллох, дасгалын зорилготой танилцах
2. Дээрхтэй адил дасгал, хөлөө унжуулаад сууна.
3. Хагас идэвхтэй дасгал, сандал дээр суух, дасгалын тухай илүү дэлгэрэнгүй тайлбарлаж өгөх, хөнгөн тоглоом
4. Бага зэргийн эсэргүүцэл үзүүлэх, суух цагийг уртасгах, гараар хөнгөн ажил хийх
5. Дунд зэргийн ачаалал өгөх, суух цагийг хязгаарлахгүй, суугаад хооллох, өдөр тутмын үйл ажиллагааг өөрөөр нь хийлгэх

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

Цочмог үе

6. Эсэргүүцлийг нэмэгдүүлэх, угаалгын өрөө рүү явах, зогсоод өдөр тутмын үйл ажиллагааг хийх, 1 цаг хүртэлх бүлгийн уулзалтанд оролцох
7. 30 метр хүртэл өөртөө тааламжтай хурдтай алхах, шүршүүрт орох, уулзалт луу алхаж очих, доош буух дасгал хийнэ.
8. Зогсоод хийх дасгалыг нэмэгдүүлэх, явах хугацааг ихэсгэх, шатаар доош буух /дээш гарахдаа лифтээр гарах/,
9. Дасгалын ачааллыг нэмэгдүүлэх, энерги зарцуулалтыг тооцох, түүнд суралцуулах
10. Хөнгөн ачаалалтай дасгал хийх, явах замыг уртасгах, гар урлалаар илүү ажиллах, гэртээ гараад юу хийх тухай ярилцах

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

Цочмог үе

11. Дасгал болгоны хугацааг уртасгах
12. Эсэргүүцэлтэй дасгалыг нэмэгдүүлэх
13. Дээрхитэй адил дасгалыг үргэлжлүүлэх
14. 1 шат дээш тэгээд доош буух дасгал хийнэ.

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

ИМ-ийн хяналт

- ЭДГЭРЭХ ҮЕ:

Хяналтанд авахдаа (бүрэн мэдээлэлтэй байх)

- Шигдээсийн байрлал ба талбай
- ЗЦБ, Рентген ОГК, ЭХОКГ, КАГ
- Титэмийн эрсдэлийн хүчин зүйл (диабет, САД, Холестерин, Хл/ЛПВП)
- Мэрэгжил, ажил
- Эмнэлгээс гарах үеийн эмчилгээний зөвлөгөө

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

ИМ-ийн хяналт

Эргэн сэргэх үеийн явцыг үнэлэх: Үүнд

- Биеийн хүчний болон физиологийн чадвар
- Нийгмийн (Мэрэгжлийн, ахуйн, бэлгийн чадвар)
- Сэтгэцийн (айдас, түгшүүр, сэтгэл гутрал)
- Эмнэл зүйд илэрч буй шинж
- Халгаат хүчин зүйлд нөлөөлсөн байдал

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

ЭДГЭРЭХ ҮЕ: цочмог үеийн төгсгөлд хийж байсан дасгалын эрчмийг аажим нэмэгдүүлж тогтворжуулах зорилготой бөгөөд энэ зорилгоор алхах, дугуй унах дасгал хийдэг. Хүндрэл гараагүй тохиолдолд энэ үе ойролцоогоор 4н 7 хоногоос /инфаркт болсноос хойш/ эхэлдэг. Энэ хугацаанд инфаркт болсон газар сорвижиж ингэснээр ховдлын аневризм, эсвэл хана задрах эрсдэл багасдаг .

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

- ИМ болсон хүн эсэргүүцэлтэй дасгалыг 3-6н 7 хоногийн дараа хийнэ.
- Дараах үед эсэргүүцэлтэй дасгал хийхгүй
 - Титэм судасны дутагдал, хяналтгүй хэм алдагдал, хүнд хэлбэрийн судасны эмгэг, хяналтгүй АД ихсэх, систолийн даралт $>160\text{mm Hg}$, диастолийн даралт $>100\text{ mm Hg}$, аеробик чадавхи 5 MET-ээс бага

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

ДАСГАЛ ХИЙХ ҮЕ: Дасгалын үед хэм алдагдал эсвэл артерийн даралт ачаалал ихсэх, буурах гм шинж илэрвэл дасгал хийлгэх эсрэг заалттай. ЗЦБ-ээр дасгалын үед ачааллыг хянадаг боловч байнга хийх боломж бага байдаг. Иймээс өвчтөний зүрхний цохилт, эсвэл Borg-ын үнэлгээг ашигладаг. Зүрхний максимум цохилтын 85%-аас доош дасгалын ачааллыг тохируулна. Ихэвчлэн 40-60% байхад тохиромжтой байдаг. Үүнийг тооцохдоо 220-оос тухай хүний насыг хасаж олно.

Гараар дасгал хийх үед хөлөөр дасгал хийснийг бодвол зүрхний булчингийн хүчилтөрөгчийн зарцуулалт илүү их байдаг

Энэ үе нь 6-8н 7 хоног үргэлжлэх бөгөөд дасгалыг долоо хоногт 3 удаа хийх бөгөөд дасгалыг сунгалтын дасгалаар эхэлж дараа нь аэробик дасгалаа багажийн тусламжтай тухайлбал гүйлтийн зам, эргометрийг ашиглан хийх бөгөөд төгсгөлийн үе шат гэж заавал байх ёстой.

ЗҮРХНИЙ ЭМГЭГИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

- Амбулаторийн нөхцөлд хийх сэргээн засах эмчилгээ/
тогтворжуулах
 - Удаан алхах 2mph 2-3MET
 - Тогтмол хурдтай алхах 3 mph 3-4MET
 - Хурдтай алхах 3-5 mph 4-5MET
 - Маш хурдтай алхах 4 mph 5-6MET
 - Шогшох, алхаа 5 mph 9MET
 - Шал угаах 2-4MET
 - Бэлгийн харьцаанд 3-4MET
 - Ачаалалтай сорилд 5-6MET-д ишеми, хэм алдагдалгүй байвал секс хийхэд аюулгүй гэдэг.

ИМ-ийн сэргээн засах эмчилгээ

- Тогтворжих үе: Энэ үе хамгийн чухал. Учир нь энэ үеийг хайхрахгүй бол дасгалын үр дүн хэдхэн долоо хоногт л алга болдог. Дасгалыг долоо хоногт доод тал нь 2–3 удаа, 30 минут хийснээр биемахбодид гарсан эерэг өөрчлөлт удаан хугацаанд тогтвортой байдаг.

ИМ –ийн хяналт

- Өвчтөний биеийн байдлын динамик өөрчлөлтийг хянах
- Риск факторыг хянах
- Дараагийн эмчилгээний тактикийг тодорхойлох

Зүрхний эмгэгийн сэргээн засах эмчилгээний үр дүн

- Ачаалал даах чадвар нэмэгдэнэ.
- Шинж тэмдэг багасна
- Цусан дахь өөх тосны хэмжээ буурна
 - Дасгал, хоол, эмийн эмчилгээ
- Тамхи татах нь зогсоно
 - Сургалт, зөвлөгөө, зан үйл
- Сэтгэл санааны хувьд өөдрөг болно
- Өвчлөлийн тоо буурна
- Хүндрэл багасна

Анхаарал хандуулсанд
баярлалаа