

نارسایی قلبی چیست ؟

در این بیماری قلب قادر نیست مقادیر کافی خون را برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت ها تأمین کند یا این کار را در حضور افزایش فشار حفرات خود انجام می دهد . این بیماری یکی از علل شایع مراجعه به بیمارستان بخصوص در سنین بالا می باشد . شایعترین علل می تواند بیماری کرونری ، فشارخون و یا بیماری های دریچه ای روماتیسمال باشد .

در سنین جوانتر به بیماری های مادرزادی قلب و یا نارسایی قلبی پیشرونده ارثی یا علل ویروسی می توان اشاره کرد . از فاکتورهای خطر مهم ابتلا به این بیماری می توان به بیماری های زیر اشاره کرد : فشارخون ، دیابت ، سکته قلبی ، استفاده از مواد مخدر نیروزا ، شیمی درمانی و رادیو تراپی

علائم نارسایی قلبی چیست ؟

تنگی نفس در حین فعالیت یا استراحت
سرفه خشک یا همراه با خلط در فعالیت و یا شبانه ، خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب ، تعریق ، بیقراری ، ضعف ، پوست سرد و رنگ پریده ، بی اشتها ، تهوع و استفراغ ، شب ادراری ، ادم اندام ها یا کل بدن ، بزرگی کبد و شکم ، رنگ پریدگی ، اختلال خواب و ...

درمان نارسایی قلب چگونه است ؟

۱. استراحت و فعالیت منظم
۲. رعایت رژیم غذایی
۳. رعایت مصرف نمک و مایعات
۴. مصرف منظم داروها و توجه به توصیه پزشکان

توصیه هایی در مورد فعالیت روزانه

۱. در مرحله شدید بیماری بهتر است در طول روز استراحت کافی داشته باشید و به تدریج و با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید .

۱

۲. برای کاهش تنگی نفس بهتر است ، قسمت بالای سر را ۳۰-۲۰ درجه بالا بیاورید این کار را می توانید برا قراردادن چند بالش زیر سر انجام دهید .
۳. فعالیت خود را روزانه ۱۵-۱۰ دقیقه شروع و به ۳۰-۲۰ دقیقه روزانه برسانید .
۴. از استراحت طولانی در بستر یا فعالیت های شدید اجتناب کنید و بطور متناوب فعالیت و استراحت را انجام دهید .
۵. حمل بار سنگین و فعالیت شدید فیزیکی سنگین و فعالیت ورزش های رقابتی مضر می باشد .
۵. جهت کاهش ورم پاها ، هنگام استراحت یا نشستن پاها را در سطح بالا قرار دهید .
۶. برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید . این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید .
۷. از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید و در هوای سرد و محیط شلوغ روی بینی و دهان خود را پوشانده و لباس گرم و مناسب بپوشید .

شما بهتر است چه رژیم غذایی داشته باشید ؟

۱. مصرف نمک را محدود کنید در این رژیم باید هنگام طبخ غذا نمک به آن اضافه نشود و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو ، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید
۲. بدون نسخه پزشک دارویی را استفاده نکنید . چون آنستی اسیدها ، مسهل ها ، شربت های ضدسرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند .
۳. وعده های غذاییتان را با حجم کم و در دفعات متعدد ، میل کنید .
۴. با توجه به تجویز پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید . مصرف مجاز روزانه ۱ لیتر تا حداکثر ۲ لیتر در روز می باشد .

۲

۵. برای رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید .
 ۶. از مواد غذایی با نمک پائین مثل مرغ ، ماهی ، گوشت ، برنج ، سیب زمینی و ... استفاده کنید . مواد غذایی می تواند پخته یا کبابی ولی با چربی کم و بدون نمک باشد . سعی کنید از مواد غذایی متنوع و نزدیک به رژیم همیشگی خود استفاده کنید .
 ۸. مصرف میوه و سبزی تازه ۵-۳ وعده در روز توصیه می شود .
 ۹. هر روز صبح در ی ساعت معین وزن خود را کنترل و ثبت نمائید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان ۰/۹ کیلوگرم یا بیشتر در طی چند روز را گزارش دهید .
- از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل گوشت های آماده ، غذاهای کنسرو شده ، سوسیس و کالباس ، همبرگر ، سس ها ، آب میوه آماده ، نوشابه ، دوغ آماده ، پیتزای آماده ، ترشی ها و ادویه ها پرهیز کنید .

خودمراقبتی :

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :
تنگی نفس ، خلط صورتی ، بی قراری ، بی اشتها ، افزایش وزن به میزان ۲/۳ تا ۱/۵ کیلوگرم در عرض یک هفته ، تنگی نفس حین فعالیت ، سرفه مداوم ، تورم پاها و شکم و شب ادراری .
خانم های جوان در صورت تمایل به بارداری حتماً لازم است با پزشک خود در این رابطه مشاوره کنند .
با توجه به مداخلات داروهای متعدد در صورت مراجعه به پزشک دیگری و یا تجویز دسته های دیگر دارویی بهتر است قبل از مصرف با پزشک قلب خود مشاوره کنید .

۳



نارسایی قلبی

“ویژه بیماران”



منبع :

۱- برونر سودارت

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۱۸

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۱۸

ID: SH-PE-Pa/۱۸-۰۱-۰۲/۰۹

برخی داروها در ابتدای مصرف باعث تکرر ادرار و بروز علائم خاصی می شود که پزشک به ما هشدار خواهد داد . در صورت عدم تحمل دارو ظرف چند روز یا بروز مشکل حتماً به پزشک مراجعه و تغییر دارو را طبق نظر پزشک انجام دهید .



واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

شما مستعد عفونت های تنفسی هستید ، لذا از رفتن به محل های شلوغ و آلوده و تماس با افراد عفونی خودداری کنید . به خصوص در فصل سرد لازم است سالانه واکسیناسیون علیه آنفولانزا و پنوموکوک انجام شود .

اگر سیگاری هستید، سیگار کشیدن را ترک کنید

اگر چاق هستید، وزن اضافه را کم کنید

مواد غذایی سلامت و کم چرب بخورید

مصرف شکر و سایر فرآورده های غذایی شیرین را به حداقل برسانید

زیاد نمک مصرف نکنید

در موقعیت های استرس زا قرار نگیرید

خوب بخوابید

اگر مبتلا به آپنه خواب هستید، این اختلال را کنترل کنید

همیشه ورزش کنید

الکل مصرف نکنید

فشار خونتان را همیشه کنترل کنید