

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود . به دنبال نارسایی قلبی احتقان و پرخونی وریدهای ریوی و سیستمیک ایجاد می شود.

علائم بیماری:

- تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله‌های شبانه.
- سرفه خشک یا مرطوب ،وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ ،گیجی ، خستگی واضطراب،افسردگی ،تعریق،بی قراری ، سیاه شدن لبها و ناخنها ، پوست سرد و رنگ پریده.
- ادرار شبانه ورم دستها و پاها که به صورت گودگذار باشد
- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن. بزرگی کبد ، مشکلات گوارشی مثل بی اشتهاپی ، سوءهاضمه ، یبوست

روش های درمان نارسایی قلب :

اساس درمان نارسایی قلب بر مبنای استراحت ، درمان دارویی و رژیم غذایی استوار است.

نکات آموزشی:

فعالیت و استراحت:

- توصیه می شود در مرحله حاد، در طول روز استراحت کافی داشته باشی و در زمان استراحت ، برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر تخت ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیری.
- در صورتی که در حالت دراز کش دچار تنگی نفس شوید بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.
- می توانی پس از کنترل شدن بیماری ، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کن و کم کم آنرا افزایش دهی.
- برای جلوگیری از سرگیجه تغییر وضعیت از نشسته به ایستاده باید به آهستگی صورت گیرد.
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیاز می باشد.
- می توانی در ورزشهایی چون پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری شرکت داشته باشی و در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستی ، بلافاصله آن را متوقف کنی.

از فرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد و یا گرم خودداری کنی و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانی و لباس گرم و مناسب استفاده کنی . بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهی .

نکات آموزشی در ارتباط با داروها:

➤ در صورتیکه دیگوکسین مصرف می کنی

- ❖ حتما قبل از مصرف آن ریض خود را کنترل کن و در صورتیکه کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهی .
- ❖ به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند بی اشتهاپی ، گیجی ، تهوع و استفراغ ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشی و در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنی .
- ❖ مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند سبزیجات خام میوه ها ، سبوس ، داروهای آنتی اسید (شربت معده) داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری شود.

➤ در صورت مصرف داروهای ادرار آور مانند لازیکس



آموزش سلامت
بیمارستان سینا



نارسایی قلبی چیست؟

- ❖ مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده ، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر، انواع سس ها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری شود.
- ❖ شما باید تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر و حجم آن را کمتر نمایید. و از مصرف مواد محرک مانند: قهوه ، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- ❖ بانظر پزشک محدودیت مایعات را رعایت نمایید.
- ❖ جهت رفع خشکی دهان در مواردی که مایعات به یک ونیم لیتر در روز محدود می شود، می توان از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کرد و یا، شستشوی دهان انجام شود..
- ❖ کنترل وزن روزانه بایستی انجام شود. هر روز صبح یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل کنید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۰/۹-۱/۴) کیلوگر م در روز یا (۲/۳-۲/۵) در عرض یک هفته را گزارش کنید.

برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محل های آلوده و

شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

تزریق سالیانه واکسن انفلوانزا در ابتدای پاییز برای شما توصیه می

شود.

- ❖ توصیه می شود این داروها در ابتدای صبح مصرف شود.
- ❖ وزن و فشار خون روزانه کنترل شود.
- ❖ شما بایستی از عوارض این داروها از جمله : گیجی ، نبض نامنظم ، شلی عضلانی ، کرختی و مور مور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی ، خشکی دهان ، تشنگی زیاد، تب ، ضعف و خستگی اطلاع داشته باشید.
- ❖ به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه نموده و آزمایش انجام دهید.

➤ در صورت مصرف داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین

- ❖ بهترین زمان مصرف دارو هنگام عصر است
- ❖ باتوجه به اینکه غذا ممکن است بر جذب دارو تاثیر بگذارد ، دارو بهتر است نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود.
- ❖ کنترل مکرر سطح INR تا رسیدن به سطح ثابت مورد نظر.
- ❖ هرگز دوز دارو سر خود کم یا زیاد نشود..

تغذیه:

- توصیه می شود نمک مصرفی در مواد غذایی به یک گرم در روز محدود شود ، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید . جهت خوش طعم کردن غذا ها می توان از آبلیمو، گیاهان معطر مثل میخک، فلفل فرنگی، و مرکبات استفاده کرد.