

نارسایی قلبی چیست؟

در این بیماری قلب قادر نیست مقادیر کافی خون را برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت ها تامین کند یا این کار را در حضور افزایش فشار حفرات خود انجام میدهد. این بیماری یکی از علل شایع مراجعه به بیمارستان به خصوص در سنین بالا میباشد. شایعترین علل میتواند بیماری کرونری، فشار خون و یا بیماریهای دریچه ای روماتیسمال باشد. در سنین جوانتر به بیماریهای مادرزادی قلب و یا نارسایی قلبی پیشرونده ارثی یا علل ویروسی میتوان اشاره کرد.

از فاکتورهای خطر مهم ابتلا به این بیماری میتوان به بیماریهای زیر اشاره کرد: فشارخون، دیابت سکنه قلبی، استفاده از مواد مخدر نیروزا، شیمی درمانی و رادیوتراپی.

علل نارسایی قلبی چیست؟

تنگی نفس در حین فعالیت یا استراحت، کاهش اشتها، سرفه خشک یا همرا با خلط در فعالیت 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، ضربان قلب سریع یا نامنظم، سرفه، خس خس سینه به طور مزمّن نیز میتواند یکی از نشانه های نارسایی قلبی باشد.



درمان نارسایی قلب چگونه است؟

- ✓ استراحت و فعالیت منظم
- ✓ رعایت رژیم غذایی
- ✓ رعایت مصرف نمک و مایعات
- ✓ صرف منظم داروها و توجه به توصیه پزشکان

توصیه هایی در مورد فعالیت روزانه:

- ✓ 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.
- ✓ برای کاهش تنگی نفس بهتر است قسمت بالای سر را 30 درجه بالا بیاورید، این کار را میتوانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.
- ✓ فعالیت خود را 10-15 دقیقه شروع و به تدریج به 25-30 دقیقه برسانید.
- ✓ از استراحتات طولانی در بستر یا فعالیت های شدید اجتناب کنید و به طور متناوب فعالیت و استراحت را انجام دهید.
- ✓ جهت کاهش ورم پاها، هنگام استراحت یا نشستن پاها را در سطح بالا تر قرار دهید.
- ✓ برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید.
- ✓ 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؟

✎ مصرف نمک را محدود کنید. در این رژیم باید هنگام طبخ غذا به آن نمک اضافه نشود و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید.

✎ بدون نسخه پزشک دارویی را استفاده نکنید چون آنتی اسیدهاف مسهل ها، شربت های ضد سرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند.

✎ وعده های غذاییتان را با حجم کم و در دفعات متعدد میل کنید.

✎ با توجه به تجویز پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید. مصرف مجاز روزانه 1 لیتر تا حداکثر 2 لیتر در روز میباشد.

✎ برای رفع خشکی دهان میتوانید از اینبات سفت یا آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید.

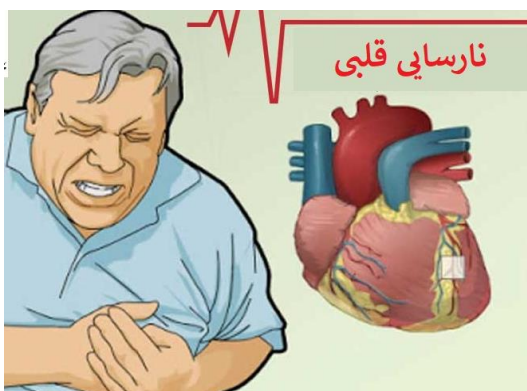




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

نارسائی قلب



با نظارت و تایید خانم دکتر سعیدی

متخصص قلب و عروق

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان 1405

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

از مواد غذایی با نمک پایین 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.

سه وعده در روز مصرف میوه و سبزی تازه توصیه می شود.

هر روز صبح در یک ساعت معین وزن خود را کنترل و ثبت نمایید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی خود را گزارش دهید.

از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل گوشت های آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، همبرگر، سس ها، آبمیوه آماده، نوشابه، دوغ آماده، پیتزای آماده، ترشیا و ادویه پرهیز کنید.

در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با شماره
تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097 واحد
آموزش سلامت تماس بگیرید.

در چه صورت به پزشک مراجعه کنید؟

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

✓ تنگی نفس

✓ خلط صورتی

✓ بی قراری

✓ بی اشتها

✓ افزایش وزن

✓ تنگی نفس حین فعالیت

✓ سرفه مداوم

✓ تورم پاها و شکم و شب ادراری

خانم های جوان در صورت تمایل به بارداری حتما لازم است با پزشک خود در این رابطه مشاوری کنند .

در صورت مراجعه به پزشک دیگری و یا تجویز دسته های دارویی دیگر بهتر است قبل از مصرف با پزشک قلب خود مشورت کنید .

چند نکته دیگر

شما مستعد عفونتهای 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.

از مصرف سیگار، الکل ، مواد نیروزا و مواد مخدر اکیدا پرهیز کنید.

مصرف داروها باید به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد.

ویزیت منظم و طبق دستور پزشک باشد و در صورت تغییر حال عمومی سریعاً به پزشک مراجعه کند.