

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی قلبی (CHF)

بیمار گرمای جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید:

- ♦ در این بیماری قلب قادر نیست مقادیر خون برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت ها تامین کند لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است و با تغییر در شیوه زندگی احساس بهتری خواهید داشت.
- ♦ در مرحله شدید بیماری در طول روز استراحت کنید و به تدریج با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید.
- ♦ در صورت امکان روزانه وزن خود را کنترل کنید و مایعات دریافتی و ادرار ۲۴ ساعته را ثبت کنید. (مصرف حداکثر ۲ لیوان بیشتر از مایع دفع شده)
- ♦ برای کاهش تنگی نفس بهتر است قسمت بالای سر بیمار را 30 درجه بالا بیاورید.
- ♦ از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید.
- ♦ از مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواد نیروزا و مواد مخدر پرهیز کنید.
- ♦ از فعالیت شدید فیزیکی و ورزش های رقابتی و حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- ♦ مصرف نمک را محدود کنید و از مصرف غذاهای آماده، کنسرو شده، سوسیس، کالباس، همبرگر، سس ها، آب میوه، نوشابه، دوغ آماده و ترشی ها خودداری کنید.
- ♦ از مواد غذایی مثل مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی، و... به صورت پخته و کبابی با چربی کم استفاده کنید.
- ♦ با توجه به تجویز پزشک مصرف مایعات را محدود کنید.
- ♦ مصرف میوه و سبزی تازه 3 تا 5 وعده در روز توصیه می شود.
- ♦ در صورت داشتن علائم تنگی نفس، خلط صورتی، بی قراری، بی اشتها، افزایش وزن به میزان ۱.۵ تا ۲.۵ کیلوگرم در عرض یک هفته، سرفه مداوم، تورم پاها و شکم و شب ادراری به پزشک مراجعه کنید.
- ♦ مصرف داروها به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد.

