

نارسایی قلب چیست؟

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود.

به دلیل فاکتورهایی از جمله افزایش سن ، کاهش مرگ ناشی از فشار خون و بهبود طول عمر پس از سکته قلبی تعداد موارد بیماران با نارسایی قلب در حال افزایش است.

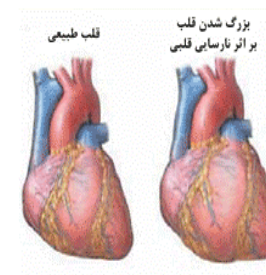
بیماری های همراه

به دلیل سن بالای این افراد در اغلب موارد فشار خون، دیابت، درگیری عروق کرونر، مشکلات ریوی همزمان و آریتمی در این افراد وجود دارد.

علائم بیماری

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن، تنگی نفس حمله ای شبانه، سرفه های خشک یا مرطوب، خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بی قراری، سیاه شدن لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده، ورم دست ها و پاها که بصورت گوده گذار باشد.

بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری، افزایش وزن به دلیل تجمع مایع در بدن



فعالیت و استراحت

مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

- در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.
- پس از بهتر شدن بیماری ، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.
- برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آید.
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.
- با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید، می توانید ورزش هایی مثل شنا و دوچرخه سواری انجام دهید .در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید بلافاصله آن را قطع کنید.
- از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید.

تغذیه

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک کمتری استفاده کنید ، لازم است مصرف آن را به کمتر از ۲ گرم در روز محدود نمایید، یعنی به هنگام طبخ و مصرف غذا به آن نمک اضافه نکنید زیرا این مقدار سدیم در غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد. برای خوش طعم کردن غذا می توانید از آبلیمو ، گیاهان معطر ، میخک، فلفل و مرکبات استفاده کنید.

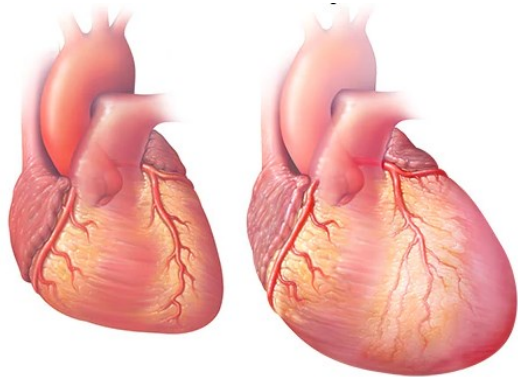
- مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیر ها می باشد. که لازم است از خوردن آن ها خودداری کنید.
- غذاهایی مانند مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی سدیم کمی دارند، از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری کنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و

درمانی آذربایجان غربی



نکات آموزشی به بیماران نارسایی قلب

واحد آموزش سلامت



تلفن: ۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

۳- به خطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی 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 آن ها خودداری کنید.

در صورت مصرف داروهای ادرار آور

۱- این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

۲- وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.

۳- عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مورمور شدن دست ها و پاها، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.

۴- به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

۵- توصیه می شود برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

۶- اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

منبع: پرستاری بیماریهای قلب و عروق (برونر سودارث)

• بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مایعات را رعایت کنید. ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۲ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آب نبات و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید.

• در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف نمایید، معمولاً مصرف مایعات خود به خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

• داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده) مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشد، بنابر این بدون نسخه پزشک دارویی را مصرف نکنید

• جهت بررسی حجم مایع بدن، هر روز صبح در یک ساعت معین پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت کنید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۰/۹-۱/۴) کیلوگرم در روز یا (۲/۵-۳/۵) کیلوگرم در عرض یک هفته را گزارش دهید.

• بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می باشد.

در مورد مصرف د ۱- حتما قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل

کنید و در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید. - حتما به علائم

مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی اشتها، سرگیجه، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه کنید..