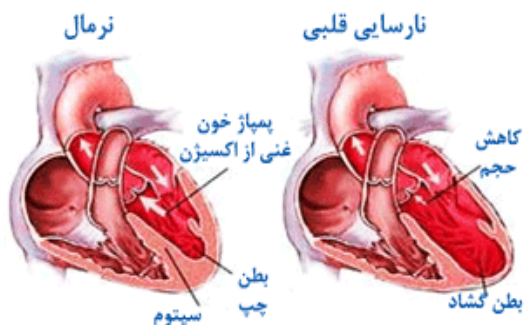




نارسایی قلبی (Heart Failure)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۶-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۰۶

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: دپارتمان قلب- واحد آموزش سلامت

* به علت افزایش بار کاری قلب لطفا مصرف مایعات را محدود کنید و در روز بیشتر از ۱،۵ تا ۲ لیتر بیشتر مایعات مصرف نکنید. برای رفع خشکی دهانتان از آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید. میزان مایعات مصرفی و ادرار خود را در ۲۴ ساعت کنترل و ثبت کنید

* غذای خود را در حجم کم و وعده های غذایی زیاد میل کنید و توصیه می شود مواد غذایی آب پز شده، کباب شده و بدون چربی باشد.

در چه صورتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

در صورت داشتن علائمی نظیر:

- * افزایش وزن به میزان ۱،۵ تا ۲ کیلوگرم در عرض ۱ تا ۲ روز
- * تنگی نفس و بی قراری
- * خلط صورتی و سرفه مداوم
- * تورم پاها و شکم
- * تپش قلب، احساس سرگیجه و ضعف
- * تنفس های کوتاه و درد قفسه سینه

منابع:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32314084>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

آموزش های خود مراقبتی:

* افزایش وزن به میزان ۱/۵ کیلوگرم در یک روز یا ۲/۵ کیلوگرم در یک هفته را گزارش دهید.

* از مصرف سیگار اجتناب نمایید. نیکوتین روی سیستم قلب اثر می گذارد و باعث تنگی عروق خونی و کاهش اکسیژن رسانی به قلب می شود.

* میزان مصرف نمک خود را محدود کنید.

* بر چسب مواد غذایی را به دقت مطالعه فرمایید و میزان کالری و نمک را حتما چک نمایید. در صورتی که غذای شما حاوی نمک زیاد باشد، بدن شما آب بیشتری را نگه می دارد و سبب می شود قلب شما سخت تر کار کند.

* می توانید جهت خوش طعم شدن غذایتان از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید.

* بیماران با نارسایی قلبی که داروهای ادرار آور مثل فروزماید مصرف می کنند ممکن است نیاز به افزایش مقدار پتاسیم در رژیم غذایی خود داشته باشند، برای تعیین اینکه آیا شما نیاز به افزایش میزان پتاسیم دارید با پزشک خود مشورت کنید. پتاسیم در گوجه فرنگی، کشمش، پرتقال، مرکبات، اسفناج و موز فراوان است.

* بدون مشورت با پزشکتان از هیچ دارویی استفاده نکنید. بعضی از شربت های آنتی اسید، مسهل و ضد سرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند.

* از ابتلا به آنفولانزا و ذات الریه پیشگیری کنید.

اين مطالب به منظور آشنائى با بيمارى نارسايى قلبى و مراقبت هاى لازم در مورد آن تهيه شده است. اميد است با مطالعه آن قادر باشيد دوره درمان خود را به خوبى مديريت نماييد.

نارسايى قلبى چيست؟

نارسايى قلبى شرايطى است كه قلب نمى تواند خون كافى را براى پاسخگويى به نياز بدن فراهم كند. در نتيجه قلب به طور كامل پر خون نمى شود و نمى تواند خون لازم را به اعضا بدن برساند.

وقتى خون كافى به اعضا بدن نرسد، نياز اكسيژن و مواد غذايى بافت ها تامين نمى شود.

در نارسايى قلبى عضله قلب در اين بيماران ضعيف مى شود.

علامت نارسايى قلبى چيست؟

* تنگى نفس در حين استراحت و فعاليت

* پوست سرد و رنگ پريده

* تعريق و بيقرارى

* خستگى و ضعف

* سرفه خشك

* بى اشتهاى

* اضطراب



* ادم يا ورم اندام ها يا كل بدن

* بزرگى كبد و شكم

* تهوع و استفراغ

* شب ادرارى

نارسايى قلبى چگونه درمان مى شود؟

هدف كلّى در درمان بيماران با نارسايى قلبى، جلوگيرى از بدتر شدن وضعيت بيمار است.

* با كاهش فشارخون، بهبود جريان خون، بهبود عملکرد عضلات قلب و افزايش ميزان اكسيژن به بافت هاى بدن علائم برطرف مى شود.

* بهبود وضعيت شما بستگى به مصرف صحيح داروها، تغيير شيوه زندگى، استراحت، فعاليت منظم، رعايت رژيم غذايى و ويزيت هاى منظم تو سط پزشك قلب دارد.

* توصيه مى شود براى كاهش تنگى نفس زير سرتان را ۲۰ الى ۳۰ درجه بالا بياوريد. اين كار را مى توانيد با قرار دادن چند بالش زير سر انجام دهيد.

* جهت كاهش ورم پا هنگام استراحت يا نشستن پاها را در سطح بالاتر قرار دهيد.

فعاليت مجاز و غير مجاز:

* قبل از شروع هر تمرين مخصوصا بيماران با نارسايى قلبى كه دچار بيمارى هاى زمينه اى مثل ديابت، بيمارى مزمن ريوى و نامنظمى ضربان قلب هستند حتما با پزشك خود مشورت نماييد.

* فعاليت بدنى براى قلب و سلامت عمومى شما مفيد است. يك برنامه منظم فعاليت بدنى شما را قادر مى سازد تا قدرت خود را به تدريج افزايش دهيد.

* فعاليت هاى خود را بتدريج و به آرامى شروع كنيد.

به عنوان مثال مى توانيد از پياده روى كه يك ورزش ساده و موثر است استفاده كنيد. پياده روى را با روزى ۱۰ دقيقه شروع نماييد و به تدريج ميزان فعاليت خود را بر اساس تحمل افزايش دهيد. از پياده روى بر روى سطح شيبدار و تپه خوددارى كنيد.

* بعد از مصرف غذا تا يك ساعت از انجام ورزش پرهيز كنيد زيرا هضم غذا باعث افزايش كار قلب مى شود.

* تمرينات كشى انجام دهيد به عنوان مثال: سر خود را به يك طرف بچرخانيد و تا ۱۰ ثانيه نگه داريد، سپس به حالت اول برگردانيد و تا سه بار در هر طرف تكرر كنيد.

انجام تمرينات زير پرهيزيد:

* انجام كارهاى سنگين در منزل مانند شستشوى پنجره يا تميز كردن كف

* بلند كردن و هل دادن اجسام سنگين

* انجام ورزش هاى رقابتى

و در صورت وجود تنگى نفس، احساس ضعف، خستگى، سرگيجه، افزايش ضربان قلب، درد و تشنگى شديد، تعريق شديد، درد قفسه سينه و هر گونه ناراحتى ورزش و فعاليت خود را قطع نماييد. جهت پيشگيرى از بروز سرگيجه به آرامى تغيير وضعيت دهيد.