



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

نارسایی قلبی



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

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

علائم بیماری

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای سرفه ی خشک یا مرطوب ، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب ، تعریق ، بی قراری ، سیاه شدن لبها و ناخنها ، پوست سرد و رنگ پریده ، ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار باشد.

بی اشتهاپی ، تهوع و استفراغ ، ضعف و شب ادراری ، افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن

نکات آموزشی :

فعالیت و استراحت

مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله ی 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 دراز کش 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 آنرا افزایش دهید

پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.
تغذیه

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید ، هر یک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد. میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ گرم در روز است . ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از ۱ گرم در روز محدود نمایید ، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید ، زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد . ولی برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیمو ، گیاهان معطر ، میخک ، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید .

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 نمایید

غذاهایی مانند : مرغ ، ماهی، برنج، سیب زمینی سدیم کمی دارند، از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده نمایید

در صورت مصرف داروهای ادرار آور:
این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید
وزن و فشار خون خود را چک نمایید
عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی
عضلانی، کرختی و مورمور شدن دست و پا، اسهال، تهوع
و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و
خستگی را در نظر داشته باشید.
بصورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون
به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید
توصیه می شود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از
رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی
خودداری کنید.

از تماس با گرما یا سرمای زیاد خودداری کنید زیرا این
حالات کار قلب را افزایش می دهند. در هوای گرم و
مرطوب به تهویه مطبوع احتیاج دارید.

از علائمی که ممکن است نشان دهنده بازگشت نارسایی
قلب باشد آگاهی داشته باشید: افزایش وزن، بی
اشتهایی، تنگی نفس، تورم مچ پا یا شکم، سرفه مداوم
در صورت داشتن هر یک از موارد فوق فوراً به پزشک یا
درمانگاه مراجعه کنید.

دارو را طبق دستور پزشک مصرف نمایید و به هیچ عنوان
داروهای خود را بدون نظریزشک قطع نکنید. چون با قطع
داروها علائم نارسایی قلبی برمی گردند.

در صورتی که داروی دیگوکسین مصرف می کنید:
حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در
صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک
اطلاع دهید.

حتماً به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند:

بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات
بینایی توجه داشته باشید و در صورت لزوم به پزشک
اطلاع دهید.

به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با
برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه
ها، سبوس، داروهای آنتی اسید، داروهای ضداسهال و
ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود،
بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر ولی حجم آن را
کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند: قهوه، مواد حاوی
کافئین و الکل و سیگار خودداری کنید.
آموزش هنگام ترخیص به بیمار مبتلا به (CHF)
نارسایی قلب

بیمار مبتلا به نارسایی قلب باید یاد بگیرد که فعالیتهای
خود را متناسب با وضعیت قلبی خود تنظیم نماید. باید
نکات زیر را به دقت رعایت گردد

با ذخیره قلبی مجدد خود زندگی کند: یعنی استراحت
کافی داشته باشید. در طول روز به طور منظم استراحت
کنید

در صورت امکان از ساعت کار خود کم و همچنین از
بحرانهای عاطفی پرهیز نمایید.
قبل از صبحانه خود را وزن کنید و در صورت داشتن
افزایش وزن از ۰٫۹ تا ۱٫۴ کیلوگرم در چند روز به اطلاع
پزشک برسانید.

به برچسب مواد غذایی از نظر سدیم موجود در آنها توجه
کنید مثل کنسروها، سالیسیلات سدیم، دیکلوفناک
سدیم و داروها از این قبیل از خوردن و نوشیدن بیش از
حد مایعات خودداری فرمایید

راه رفتن و سایر فعالیتهای را به تدریج افزایش دهید. بطور
کلی فعالیتهای را در سطحی ارائه دهید که باعث پیدایش
علامت نشود.