

## نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود. به دلیل فاکتورهای اپیدمیولوژیک از جمله افزایش سن، کاهش مرگ ناشی از فشار خون و بهبود طول عمر پس از انفارکتوس قلبی تعداد موارد بیماران با نارسایی قلب در حال افزایش است.

## علائم بیماری

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن، تنگی نفس حمله ای شبانه، سرفه های خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بیقراری، سیاه شدن لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده، ورم دست ها و پاها که به صورت گوده گذار باشد. بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری، افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن.

بیماری های همراه به دلیل سن بالای این افراد در اغلب موارد فشار خون، دیابت، درگیری عروق کرونر مشکلات ریوی همزمان و آریتمی ها در این افراد وجود دارد. درمان: دارو درمانی یا جراحی نکات آموزشی:

فعالیت و استراحت:

مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید

• 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. میتوانید ورزش هایی مثل شنا و دوچرخه سواری انجام دهید. در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید.



از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خود داری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

فعالیت های معمول زندگیتان را در حد تحملتان انجام دهید. ورزش های سبک به خصوص پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه ۳-۴ بار در هفته داشته باشید.

## هشدار!

مراقب باشید از انجام فعالیت های بدنی در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد به دلیل افزایش کار قلب پرهیز کنید.

- دوره های استراحت و فعالیت را به تناوب داشته باشید

مصرف دقیق و منظم دارو ها: ممکن است پزشک برای شما داروهای زیر تجویز کند : ۱- ادرار آورها که به دفع مایعات کمک می کنند مثل فورزماید. - این داروها را صبح زود و در بعد از ظهر قبل از ساعت ۵ عصر میل کنید تا اختلالی در خواب شما بوجود نیاید. - ممکن است به دلیل مصرف داروهای ادرار آور دچار کاهش پتاسیم خون و ضعف عمومی شوید. در اینصورت توصیه می شود از غذاهای حاوی پتاسیم بیشتر شامل: موز، انجیر، پرتقال، کشمش، هندوانه و گوجه فرنگی استفاده کنید.

داروهایتان را مصرف کنید حتی اگر احساس بهبودی می کنید



داروهایی که از تشکیل لخته جلوگیری می کنند مثل آسپرین و وارفارین.

قبل از مشورت با پزشک، هیچگاه داروهایتان را قطع نکنید یا میزان مصرف آنها را تغییر ندهید. و در نهایت در صورت بروز هر یک از این موارد به پزشک مراجعه کنید:

- اگر لباسهایتان برایتان زیادی تنگ شد.

- اگر مجبورید هنگام خواب از بالش بیشتری استفاده

کنید.

- اگر درد قفسه سینه یا تپش قلب ناگهانی و تنگی نفس دارید.

- اگر دچار تورم قوزک پا یا شکم شدید.

## تغذیه

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید، هریک 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 ۲ گرم در روز محدود نمایید، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خود داری 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 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 پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.



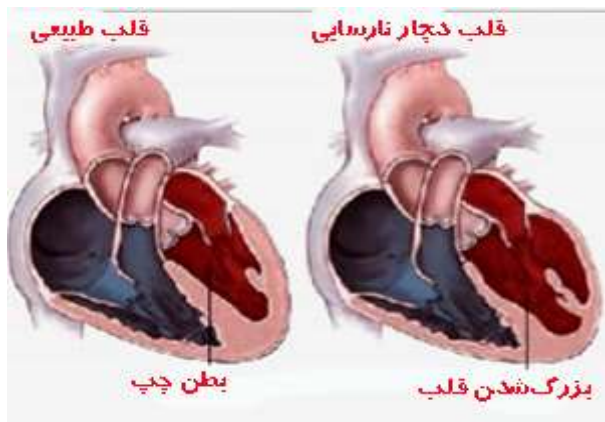
## هوالشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،  
درمانی کرمانشاه  
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی(ره)



### عنوان:

## نارسایی قلبی چیست؟



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

www.imamkhomani.kums.ac.ir

منبع:

برونر و سودارت

کد: ۱۳۹۷۵۸-۲۰۲۰

• جهت بررسی حجم مایعات بدن، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۱/۴ - ۰/۹) کیلوگرم در روز یا (۲/۵ - ۲/۳) 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 دارو های قلبی:

مددجوی عزیز لطفا در صورتی که دیگوکسین مصرف می کنید.

۲- حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی اشتهایی، سرگیجه، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید.

۳- به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه ها، سیبوس، داروهای آنتی اسید (شربت معده) داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود، بنابر این از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

### در صورت مصرف دارو های ادرار آور:

۱- این دارو ها 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 و پا، 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.



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

• برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه پزشک دارویی را مصرف نکنید.

• 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 نمایید.

• بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف 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 سفت 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 کنید، معمولا مصرف مایعات خود به خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

### علائم و نشانه های نارسایی قلب را بشناسید

- شاخص ترین علامتی که با آن مواجه می شوید تنگی نفس است، که با افزایش فعالیت بیشتر میشود و در موارد پیشرفته ممکن است در حین دراز کشیدن یا خواب اتفاق بیفتد- ورم به ویژه در ناحیه ی قوزک و پشت پاهایتان، که به دلیل تجمع مایعات در بدن می باشد. - خستگی زودرس، سرگیجه، بی اشتهایی و تهوع

فعال باشید! هر چند قلب شما ناتوان است و اغلب اوقات احساس خستگی می کنید اما فقط در صورت شدت علائم به استراحت بپردازید و در غیر اینصورت

