

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت‌ها به اکسیژن و موادمغذی ایجاد می‌شود.

### **علائم بیماری:**

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله‌ای شبانه.

سرفه‌ی خشک یا مرطوب، وجود خلط کف‌آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بی‌قراری، سیاه شدن لب‌ها و ناخن‌ها، پوست سرد و رنگ پریده.

ورم دست‌ها و پاها که به صورت گوده‌گذار باشد.  
بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، درد شکم پس از صرف غذا و ضعف و شب‌اداری.

افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن.  
ضعف و خستگی زودرس و کاهش ظرفیت فعالیتی بدن.

افت فشارخون، ضعف و تاری دید، سرگیجه و تعریق سرد.

### **درمان:**

دارو درمانی یا جراحی.

## **نکات آموزشی:**

### **فعالیت و استراحت:**

در مرحله‌ی حاد بیماری به شما توصیه می‌شود، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتی‌متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه‌نشسته قرار بگیرید.

در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می‌شوید بهتر است لبه‌ی 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 کم‌کم آنرا افزایش دهید.

برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آیید.

پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید. می‌توانید ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، 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 خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شالگردن ببوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در مواقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

### **تغذیه:**

به شما توصیه می‌شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید، هر یک گرم نمک تقریباً "۴۰۰ میلی‌گرم 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 نمک‌دار نیز خودداری نمایید، زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون

اضافه کردن نمک وجود دارد. ولی برای خوش‌طعم کردن غذاها می‌توانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک استفاده کنید.

مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک‌سود شده، گوشت‌های آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس‌ها، ترشی، شورها، ادویه‌جات و برخی پنیرها می‌باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

غذاهایی مانند: مرغ، برنج، سیب‌زمینی (در صورت قرار دادن در آب ۲۴ ساعت قبل)، سدیم کمی دارند، از این دسته از مواد غذایی می‌توانید استفاده کنید.

برچسب مواد غذایی، نوشیدنی‌ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی‌اسیدها (شربت‌های معده)، مسهل‌ها، شربت ضدسرفه و قرص‌های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه‌ی پزشک دارویی را مصرف نکنید.

تعداد وعده‌های 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.

به دلیل محدودیت مایعات برای شما غذاهای آب‌دار توصیه نمی‌شود. مقدار دقیق مایعات مصرفی خود از قبیل آب، چای، شیر، میوه‌ها و غذاهای آبدار و آب میوه‌ها را بدانید.

مصرف ۵۰۰ سی‌سی (۲ لیوان) بیش از حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته‌ی منعی ندارد.

جهت بررسی حجم مایعات بدنتان، هر روز صبح در



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

NoD۶



در مورد

# نارسایی قلبی

در بیماران دیالیزی چه می‌دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

بمفlet آموزشی مددجو

۵

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

## نکات قابل توجه:

☐ توصیه می‌شود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محل‌های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

☐ اول پاییز جهت پیشگیری از آنفلوآنزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

با آزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

بمفlet های آموزش به بیمار

<http://www.ziaeian.ir> و یا

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

یک ساعت مشخص پس از تخلیه‌ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و دقت کنید افزایش وزن شما بین ۲ نوبت دیالیز، ۱/۸-۱/۴ کیلوگرم باشد.

♥ رژیم غذایی با پتاسیم کم به شما توصیه شود. مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگ‌دار سبز، گوجه‌فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می‌باشد.

## در مورد مصرف داروهای قلبی:

مددجوی عزیز لطفاً در صورتیکه دیگوکسین مصرف می‌کنید:

\* حتماً 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.

\* حتماً به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی‌اشتهایی، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید.

\* به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه‌ها، سیوس، داروهای آنتی‌اسید (شربت معده)، داروهای ضداسهال و ملین‌ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می‌شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

در صورت مصرف داروهای ادرار آور:

◀ این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

◀ وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمایید.

۴