

نارسایی قلبی چیست؟

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 ناگهانی
چین خواب 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 شب‌ادراری.

افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن.

ضعف و خستگی زودرس و کاهش ظرفیت فعالیت بدن.

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

درمان:

دارو درمانی یا جراحی.

نکات آموزشی:

فعالیت و استراحت:

مددجوی عزیز به شما توصیه می‌شود که در مرحله‌ی حاد بیماری، 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 پاها را از لبه‌ی تخت آویزان کنید 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 آید.

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 شال‌کردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی 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، فلفل فرنگی و مرکبات 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، ماهی، برنج، سیب‌زمینی، 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.

بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No C ۱۲



در مورد

نارسایی قلبی

چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه‌ها، سبوس، داروهای آنتی‌اسید (شربت معده)، داروهای ضداسهال و ملین‌ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می‌شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

نکات مهم در مورد مصرف داروهای ادرار آور:

❖ داروهای ادرار آور مانند فروزماید را در ابتدای صبح و ظهر مصرف کنید.

❖ وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل 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.

نکات قابل توجه:

☐ بصورت دوره‌ای جهت اندازه‌گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

☐ 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 آنفلوانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.



جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

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

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

♥ ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱/۵ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می‌توانید از آب‌نات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید.

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

♥ جهت بررسی حجم مایعات بدنتان، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه‌ی 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) در عرض یک هفته را گزارش دهید.

♥ بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف می‌کنید 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، گوجه‌فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می‌باشد.

نکات مهم در مورد مصرف داروهای قلبی:

مددجوی عزیز لطفاً در صورتیکه دیگوکسین مصرف می‌کنید:

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

*به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با