

نارسایی قلبی وقتی اتفاق می افتد که ماهیچه های قلب قادر به پمپ خون کافی برای تأمین نیازهای متابولیکی بافت های بدن نیستند.

نارسایی احتقانی قلبی، ممکن است ناشی از یک بیماری اولیه ماهیچه های قلب، که کاردیومیوپاتی نامیده می شود بوده و یا ممکن است معلول بیماری های دیگری که ماهیچه های قلبی را تحت تأثیر قرار می دهند مانند فشار خون، بیماری های کرونری قلب یا بیماری های مختلف دریچه های قلب باشد.

علامه بیماری:

- ✓ تنگی نفس به ویژه 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
- ✓ کبودی 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
- ✓ اختلالات شناختی یا عدم توانایی تفکر صحیح

درمان نارسایی احتقانی قلب:

- ✓ استراحت
- ✓ مصرف کمتر نمک و غذاهای حاوی نمک
- ممکن است جهت تقویت قلب شما، پزشک شما داروهایی تجویز نماید و یا جهت دفع آب اضافی به شما قرص های «دفع آب یا مدر» را بدهد
- ✓ ممکن است در برخی موارد انجام عمل جراحی ضروری باشد

پیشگیری:

- ✓ عدم مصرف دخانیات و الکل
- ✓ کاهش وزن در صورت وجود چاقی و اضافه وزن
- ✓ فعالیت و انجام ورزش های سبک
- ✓ رژیم غذایی سالم غنی از سبزیجات، میوه جات و غلات و اجتناب از نمک و شکر اضافی و چربی های اشباع شده

فعالیت و استراحت:

در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است زیر سر خود را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید.

در صورتی که در حالت درازکش 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 آن را افزایش دهید.

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

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

تغذیه:

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خود داری نمایید. 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 سسها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خود داری کنید.

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.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار

خود مراقبتی در نارسایی احتقانی قلب



دفتر آموزش سلامت همگانی

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۵۸

داروهای ادرار آور:

این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.
وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.
عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کمر ختی 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.
به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

توصیه می شود برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خود داری کنید. اول پاییز جهت پیشگیری از آنفلونزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

علائم هشدار مانند تنگی نفس، ورم شدید دست و پا، بی حالی، کاهش سطح هوشیاری، کبودی لبها و ناخن ها، افزایش وزن و را بشناسید و در صورت مشاهده این علائم به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

منابع: درسنامه پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارت

پزشک تأیید کننده: دکتر ندا سبزیوند (متخصص قلب و عروق)

تهیه کننده: حمیده جلال پور (کارشناس پرستاری)

طراحی و بازنگری: الهه جرجانی سوپر وایزر آموزش سلامت

همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضدسرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه پزشک آنرا 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 خود داری نمایید.

بیشتر بدانید:

مردجوی عزیز لطفا در صورتی که داروی دیگوکسین مصرف می کنید:

حتما 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.

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

به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین

با برخی از مواد غذای پرفیبر مانند: سبزیجات خام،

میوه ها، سبوس، 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.