

نارسایی مزمن قلب (chronic heart failure) زمانی رخ می‌دهد که قلب قادر به پمپاژ کافی نیست و نمی‌تواند جریان خون کافی را به اعضای بدن برساند.

علائم بیماری:

- ✓ تنگی نفس بویژه 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
- ✓ اختلالات شناختی یا عدم توانایی تفکر صحیح

رژیم غذایی بیماران نارسایی قلب:

متخصصان تغذیه معمولاً تغییرات رژیم غذایی را برای مصرف مایعات در محدوده مجاز و کاهش مصرف سدیم (نمک) توصیه می کنند.



سدیم (نمک) بیش از حد می تواند باعث احتباس مایعات شود و نوشیدن بیش از حد مایعات نیز می تواند بر توانایی قلب برای پمپاژ صحیح خون تاثیر بگذارد.

متخصصان تغذیه به طور کلی توصیه می کنند که افراد مبتلا به CHF مصرف سدیم خود را به حدود ۲۰۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند. این مقدار کمی کمتر از یک قاشق چایخوری نمک است.

نکاتی برای حذف نمک اضافی از رژیم غذایی بدون از

بین بردن طعم و مزه:

- ۱- استفاده از چاشنیهای جایگزین مانند: جعفری، ترخون، پونه کوهی، آویشن، ریحان، تکه های کرفس، فلفل و آبلیمو



- ۲- انتخاب کردن غذاهایی که کمتر از ۳۵۰ میلی گرم سدیم در هر وعده دارند اگر سدیم یکی از پنج ماده اولیه ذکر شده است، بهتر است از آن اجتناب کنید.

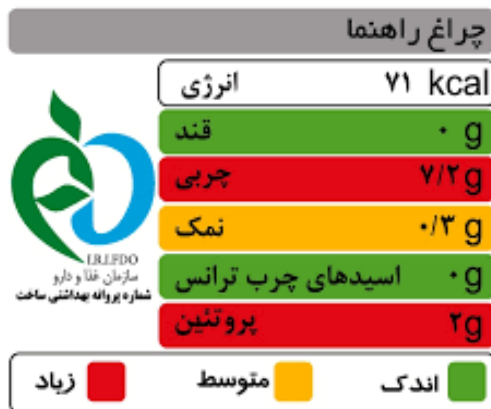
توجه به راهنمای برچسب های غذایی:

کم سدیم: غذاهایی که حاوی ۱۴۰ میلی گرم سدیم یا کمتر در یک واحد

سدیم بسیار کم: غذاهای حاوی ۳۵ میلی گرم سدیم یا کمتر در هر واحد

بدون سدیم: غذاهای حاوی کمتر از ۵ میلی گرم سدیم در یک واحد

بدون نمک: غذایی که ممکن است حاوی سدیم باشد اما نمک اضافه شده ندارد.



- ۳- غذاهای بسته بندی شده مانند وعده های غذایی یخ زده اغلب حاوی مقادیر بالایی از سدیم هستند. پس در مصرف این غذاها احتیاط کنید.
- ۴- احتیاط در مصرف غذاهایی که سرشار از سدیم هستند مانند: چاشنی ها از جمله خردل، سس استیک، سس سویا، سس های سالاد و سوپ های آماده



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)

رژیم غذایی در نارسایی مزمن قلب



بازنگری پاییز ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

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

کد: ۱۷

❖ روغن ها و غذاهای حاوی زرده ی تخم مرغ، چربی های اشباع، کره، روغن حیوانی، مارگارین، شیرینی، چیپس، پفک، غذای سرخ شده، سس های چرب، خیار شور، انواع شور، گوشت های نمک سود و ماهی دودی



از مهمترین فاکتور های خطر در ایجاد بیماری نارسایی احتقانی قلب و سکتة های قلبی چربی خون می باشد. کاهش چربی دریافتی به ویژه کاهش سهم چربی اشباع شده مانند روغن های حیوانی و جامد و جایگزینی چربی های غیر اشباع (روغن های گیاهی مایع) در حد نیاز بدنتان از اصول رژیم غذایی مناسب در پیشگیری نارسایی احتقانی قلب و درمان بیماریهای قلبی و عروقی است.

با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شما

منبع علمی: Healthline

تهیه کننده و مشاور علمی: نیکو نهانودی (رژیم درمانگر)

طراحی و بازنگری: الهه جرجانی سوپر وایزر آموزش سلامت

۵- 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.

۶- 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.

کنترل مصرف مایعات:

میزان مجاز مصرف مایعات با توجه به شدت بیماری و توصیه پزشک برای شما مشخص میگردد.

برای رفع تشنگی و مصرف زیاد آب از مرطوب کردن دهان، چرخاندن آب در دهان و بیرون ریختن آب، مکیدن آب نبات بدون قند یا جویدن آدامس بدون قند، چرخاندن یک تکه یخ کوچک داخل دهان، مصرف میوه های پر آب یا یخ زده مانند مرکبات یا هندوانه، که یک میان وعده عالی (بدون سدیم) هستند که می توانند تشنگی را رفع کنند. البته توجه شود در مصرف این موارد هم زیاده روی نشود.

مواد غذایی غیر مجاز در نارسایی مزمن قلب

❖ مغز و زبان گوساله و گوسفند، دل، جگر، کله پاچه، سیرابی، شیردان، قسمت های چرب گوشت قرمز، گوشت چرخ کرده پر چرب، پنیر محلی، پنیر های چرب، بستنی، سس ها