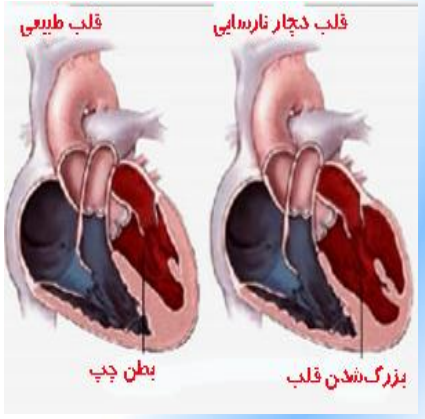
کد سند QMS-PM-ED-033-00

نارسایی قلبی چیست؟

گروه هدف: بیماران قلبی

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۰۶۶۴۳۳۲۳۰۹۲

داخلی :۱۰۳۵

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

3-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.

در صورت مصرف دارو های ادرارآور:

1-این دارو ها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

2-وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.

3-عوارض این داروها ازجمله: 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.

4-به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

5-توصیه می شود برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خود داری کنید.

6- اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

منبع:برونر و سودارث 2018

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

ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از 2 لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آبنبات 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.

• جهت بررسی حجم مایعات بدنتان، 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 (0/9-1/4)کیلوگرم در روز یا (2/3-2/5) 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. موادغذایی 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:

مددجو ی عزیز لطفا در صورتی که دیگوکسین مصرف می کنید.

1-حتما قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از 60ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.

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 ازجمله 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 اشتهایی، 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 آریتمی‌ها 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، درطول روزاستراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را 20 الی 30 سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

- 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 وکم کم آن را افزایش دهید.
- برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده درآیید.
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.
- باتوجه 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 هوا ی 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.

تغذیه

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید، هریک گرم نمک تقریبا 400میلی گرم سدیم دارد. میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم 3 الی 10گرم در روز است، ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از 2 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 فراون شامل: گوشت نمک سودشده،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 ازنظر میزان سدیم کنترل کنید . 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 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 خود داری نمایید.