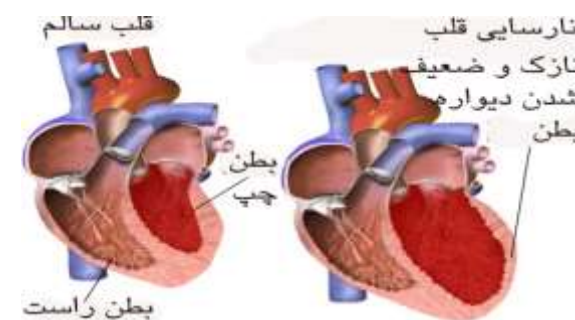


نارسایی قلبی چیست؟

قلب از ۴ حفره شامل ۲ دهلیز و ۲ بطن تشکیل شده است. بطن چپ قلب وظیفه پمپ کردن و خونرسانی به اندام ها و بافت های بدن را به عهده دارد. در صورت ابتلا به نارسایی قلب، پمپاژ و خونرسانی به اندام ها دچار اختلال می گردد.



علت چیست؟

فشار خون بالا: افزایش فشار خون با بالا بردن مقاومت رگ های شما برای پمپ کردن خون در دراز مدت فشار زیادی را به قلبتان وارد می کند.

اختلالات دریچه ای قلب: که باعث افزایش کار قلب شما می شود.

بیماری رگ های خونرساننده به قلب: تنگ شدن این عروق توسط رسوب چربی یا عوامل دیگر باعث کاهش خونرسانی به قلب شما می شود.

علائم و نشانه های نارسایی قلب را بشناسید

- شاخص ترین علامتی که با آن مواجه می شوید تنگی نفس است، که با افزایش فعالیت بیشتر میشود و در موارد پیشرفته ممکن است در حین دراز کشیدن یا خواب اتفاق بیفتد- ورم به ویژه در ناحیه ی قوزک و پشت پاهایتان، که به دلیل تجمع مایعات در بدن می باشد.

- خستگی زودرس، سرگیجه، بی اشتها و تهوع



چطور نارسایی قلبی را تشخیص دهیم؟

تشخیص نهایی توسط پزشک صورت می گیرد با اقداماتی که شامل:

- اکوکاردیوگرافی
- گرفتن نوار قلب
- آزمایش BNP
- عکس قفسه سینه

پیشگیری و درمان

با رعایت مواردی که گفته خواهد شد می توانید پیشرفت نارسایی قلب خود را کنترل کنید.

۱- سیگار نکشید! تحقیقات نشان می دهد ۷۰٪ افراد مبتلا به نارسایی قلبی سیگاری هستند قطع مصرف سیگار میتواند از ابتلا به نارسایی قلب جلوگیری کند.

۲- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید.

یک اصل اساسی در رژیم غذایی شما مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب می باشد. به یاد داشته باشید کنسروها حاوی میزان بالایی نمک هستند.

نمک را از سر میز غذایتان بردارید

تعادل را در خوردن رعایت کنید. اضافه وزن بار بیشتری را به قلب شما تحمیل می کند. پس میوه جات و سبزیجات تازه را جایگزین گوشت ها و سرخ کردنی ها کنید.

چرا تاکید داریم نمک، نه؟! مصرف زیاد نمک منجر به تجمع زیاد مایع در بدن شما می شود که پیامدهای آن: افزایش وزن، تنگی نفس، ورم دست و پا و شکم و احساس تهوع می باشد.

۳- **فعال باشید!** هر چند قلب شما ناتوان است و اغلب اوقات احساس خستگی می کنید اما فقط در صورت شدت علائم به استراحت بپردازید و در غیر اینصورت فعالیت های معمول زندگیتان را در حد تحملتان انجام دهید.

ورزش های سبک به خصوص پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه ۳-۴ بار در هفته داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



نارسای قلبی

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

راحلہ مصلى نژاد- کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر حامد بذرافشان (متخصص قلب و عروق)

منابع:

اصول مراقبت در بخشهای ویژه
ملاحت نیک روان -حسین شیرى ۲۰۲۱

بهار ۱۴۰۴

EDU-PT-26/B



هشدار!

مراقب باشید از انجام فعالیت های بدنی در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد به دلیل افزایش کار قلب پرهیز کنید .
- دوره های استراحت و فعالیت را به تناوب داشته باشید .
- برای کاهش تنگی نفس در هنگام خواب سر تخت را ۲۰-۳۰ درجه بالا ببرید یا تعداد بالش ها را افزایش دهید
- تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی نداشته باشید.

مصرف دقیق و منظم دارو ها :

ممکن است پزشک شما از داروهای زیر استفاده کند :
۱- ادرار آور ها که به دفع مایعات کمک می کنند مثل فروزماید .

- این دارو ها را صبح زود و در بعد از ظهر قبل از ساعت ۵ عصر میل کنید تا اختلالی در خواب شما بوجود نیاید .
- ممکن است به دلیل مصرف داروهای ادرار آور دچار کاهش پتاسیم خون و ضعف عمومی شوید . در اینصورت توصیه می شود از غذاهای حاوی پتاسیم بیشتر شامل: موز، انجیر، پرتقال، کشمش، هندوانه و گوجه فرنگی استفاده کنید .

- روزانه قبل از مصرف صبحانه و بعد از ادرار کردن خودتان را وزن کنید و در صورت اضافه وزن بیشتر از ۱ کیلوگرم در روز یا ۲-۳ کیلوگرم در هفته به پزشک خود مراجعه کنید .

- همیشه با لباس سبک و با یک وزنه خودتان را وزن کنید .

۲- دارو هایی که به پمپاژ قلب شما کمک می کند مثل دیجوکسین .

اگر داروی دیجوکسین مصرف می کنید علایم مسمومیت با آن را بشناسید .

۳- دارو هایی که از تشکیل لخته جلوگیری می کنند مثل آسپیرین، وارفارین، دارو های ضد پلاکت و ضد انعقاد

- دارو هایتان را مصرف کنید حتی اگر احساس بهبودی می کنید . قبل از مشورت با پزشک ، هیچگاه دارو هایتان را قطع نکنید یا میزان مصرف آنها را تغییر ندهید .

و در نهایت در صورت بروز هر یک از این موارد به پزشک مراجعه کنید :

- اگر لباس هایتان برایتان زیادی تنگ شد .
- اگر مجبورید هنگام خواب از بالش بیشتری استفاده کنید .

- اگر درد قفسه سینه یا تپش قلب ناگهانی و تنگی نفس دارید .

- اگر دچار تورم قوزک پا یا شکم شدید .
با مراقبت از قلب خود زندگی بهتری داشته باشید.