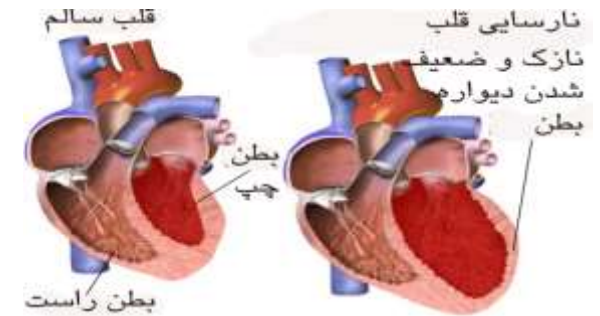


## نارسایی قلبی چیست؟

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.

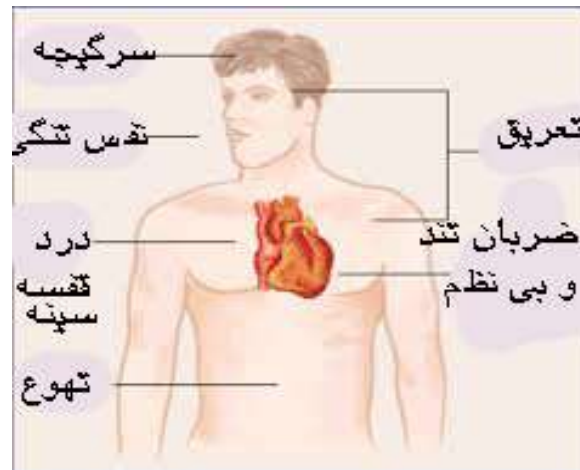
**اختلالات دریچه ای قلب:** که باعث افزایش کار قلب شما می شود.

**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
- انجام تست ورزش - 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.

مایعات مصرفی را به حداقل برسانید.

**هشدار!** هر چند مصرف میوه برای شما خیلی خوب است اما به یاد باشید که میوه ها هم حاوی آب می باشند و قسمتی از مایعات دریافتی محسوب می شوند.

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



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## نارسایی قلبی

ویژه آموزش به بیماران

### تهیه کننده:

نجمه ابراهیم زاده- کارشناس پرستاری

### تایید کننده:

دکتر محمد حسین نیکو

( متخصص قلب و عروق، فلوشیپ الکتروفیزیولوژی)

### منابع:

اصول مراقبت در بخشهای ویژه

ملاحت نیک روان - حسین شیرازی ۲۰۱۸

### تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-26/B

- 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- داروهایی که به پمپاژ قلب شما کمک می کند مثل دیجوکسین .

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

۳- داروهایی که از تشکیل لخته جلوگیری می کنند مثل آسپیرین و وارفارین .

- داروهایتان را مصرف کنید حتی اگر احساس بهبودی می کنید . قبل از مشورت با پزشک ، هیچگاه داروهایتان 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 لباسهایتان 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

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 .

### 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 آورها که به دفع مایعات کمک می کنند مثل فروزماید .

- این داروها 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 .