



مرکز آموزشی درمانی

فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی

شماره فرم: NO-FO-۳۱۵

نارسایی قلبی

Heart failure



* در صورت داشتن علائمی مانند تهوع، استفراغ، کاهش چشمگیر ادرار، مشکل در تنفس و یا سرفه های شدید در شب و یا افزایش تعداد بالش ها در زیر سر به هنگام استراحت جهت راحتی در تنفس افزایش یک و نیم کیلوگرمی یا بیشتر وزن در ظرف چند روز یا در طول یک هفته، گرفتگی و یا ضعف عضلات به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

تمام داروها را در زمان تعیین شده مصرف کنید و چنانچه دارویی فراموش شد به محض یادآوری آن را مصرف کنید واز دو برابر کردن مقدار آن در نوبت بعد پرهیز کنید.

* حتماً قبل از فعالیت جنسی استراحت کنید و قبل از آن از مصرف غذاهای سنگین و زیاد پرهیز کنید. اگر احتمال می دهید حین فعالیت دچار درد قفسه سینه و یا تنگی نفس می شوید قبل از آن قرص زیر زبانی استفاده کنید.

* طبق نظر پزشک معالج آزمایشات دوره ای انجام شود.

* قبل از خروج از منزل قرص زیر زبانی همراه خود داشته باشید.

* **بازتوانی:** بازتوانی میتواند موجب بهبود عملکرد قلبی و ریوی شده و کیفیت زندگی را در بیماران نارسایی قلب افزایش دهد.

نکات آموزشی:

* در طول روز استراحت کافی داشته باشید. در هنگام استراحت جهت کاهش تنگی نفس، بهتر است زیر سر خود را بالا آورده و یا در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید.

* در صورت تنگی نفس شبانه در لبه تخت بنشینید و پاها را آویزان نمایید. برای کم کردن ورم پاها، هنگام استراحت یا نشستن پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

* هر روز صبح در یک ساعت معین بعد از بیدار شدن از خواب و دفع ادرار وزن خود را کنترل و ثبت نمایید. از یک ترازوی ثابت و لباس یکسان استفاده کنید. هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان ۱/۵ - ۱ در روز یا ۲/۵ کیلو گرم در هفته را گزارش دهید.

* فشار خون خود را به طور مرتب کنترل نمایید.

* فشار خون خود را به طور مرتب کنترل نمایید.

* در هوای سرد لباس گرم بپوشید و از رفتن به محل های شلوغ و آلوده و تماس با افراد عفونی خودداری نمایید. در صورت صلاحدید پزشک معالج، واکسیناسیون آنفولانزا را انجام دهید.

* فعالیتهای روزانه را در مواقعی از روز که هوا معتدل و پاک است انجام دهید.

* با چند دقیقه گرم کردن بدن، فعالیت ها روز خود را شروع کنید.

* انجام فعالیتهای ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا و دوچرخه سواری توصیه می گردد.

* از ورزش کردن با معده پر خودداری کنید و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا از ورزش کردن خودداری کنید.

* بهتر است قبل و بعد از فعالیت نبض خود را کنترل نمایید.

* به منظور جلوگیری از ایجاد سرگیجه به آهستگی از حالت خوابیده به نشسته و یا بالعکس تغییر وضعیت دهید.

آدرس: همدان، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان
تلفن: ۰۸۱۳۸۳۸۱۶۸۶ - ۳۸۳۸۱۷۴۰ - ۹
وبسایت: www.hcvc.umsha.ac.ir

تعریف:

هر گاه قلب نتواند خون کافی را برای پاسخگویی به نیازهای بدن پمپ کند می گویند قلب نارسا یا کم کار شده است .

پیش آگهی بیماری:

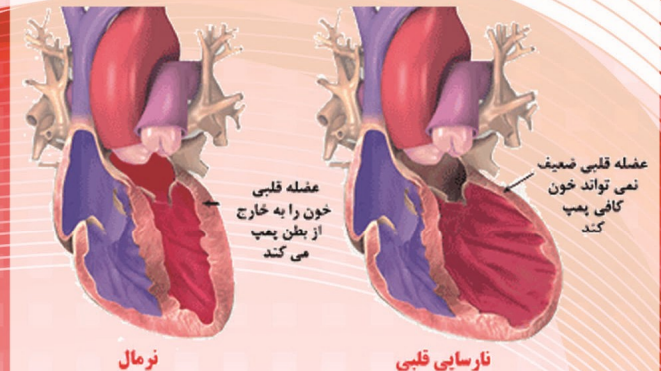
نارسایی قلبی باعث کاهش در کیفیت زندگی و طول عمر میشود.

روش های تشخیصی:

تشخیص اصلی بیماری بر اساس علائم بالینی و اکوکاردیوگرافی می باشد ولی در کنار آن از شیوه های تشخیصی دیگری مانند نوار قلب، عکس قفسه سینه و آزمایش خون نیز استفاده می گردد.

عوامل تاثیر گذار در بروز نارسایی قلبی:

سکته قلبی، افزایش فشارخون، بیماریهای مادرزادی قلبی، کم خونی، چاقی، بیماریهای شدید ریوی، پرکاری تیروئید و رژیم غذایی پرچرب و پر نمک.



علائم و نشانه ها:

علامت شایع بیماری شامل: تنگی نفس هنگام فعالیت، تنگی نفس شبانه به ویژه در حالت دراز کشیدن، تورم در قوزک پاها، خستگی، ضعف، افزایش سریع و بدون دلیل وزن، تعریق، ادرار مداوم در شب، بزرگی شکم، کبود شدن ناخنها و لبها، بی اشتها، تهوع، استفراغ، بیقراری، تند و نامنظم شدن ضربان قلب، کاهش و یا افزایش فشار خون می باشد و در موارد شدید بیماری علائمی مانند خس خس کردن، سرفه با خلط صورتی و یا کف آلود دیده می شود

درمان:

بیمار میبایست تحت درمان دارو های قلبی و در صورتیکه علت نارسایی دریچه های قلبی یا گرفتگی عروق کرونری باشد درمان جراحی یا تعبیه استنت توصیه میشود بیمار میبایست تحت درمان دارو های قلبی و در صورتیکه علت نارسایی دریچه های قلبی یا گرفتگی عروق کرونری باشد درمان جراحی یا تعبیه استنت توصیه میشود. دیگوکسین یکی از داروهای مهم در درمان نارسایی قلبی است یکی از نکات مهم در مصرف این دارو، دقت در مصرف آن است. قبل از مصرف دیگوکسین، نبض خود را کنترل نمایید اگر نبض کمتر از ۶۰ بار در دقیقه است یا نبض نامنظم است پس از مشورت با پزشک دارو را مصرف نمایید. مسمومیت با دیگوکسین از عوارض جدی درمان با این دارو است بنابراین علائمی چون بی اشتها، تهوع، استفراغ یا هر گونه تغییر در بینایی مانند هاله اطراف اجسام که از علائم مسمومیت با دیگوکسین می باشد را جدی بگیرید و در صورت بروز این علائم حتماً به پزشک معالج خود مراجعه نمایید. داروهای ادرارآور برای دفع آب اضافی بدن تجویز می شود. بهتر است مصرف این داروها در ابتدای صبح باشد تا سبب شب ادراری و اختلال در خواب نشود اما اگر طبق دستور پزشک باید چند نوبت در روز مصرف شود بهتر است آخرین زمان مصرف ساعت ۶ عصر باشد. این داروها ممکن است عوارض جانبی چون گیجی، نبض نامنظم، مور مور شدن دست و پا، اسهال، تهوع ایجاد کنند. در صورت بروز چنین علائمی حتماً به پزشک خود اطلاع دهید

رژیم غذایی:

*مصرف نمک را محدود نمایید.

*وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر میل نمایید.

*طبق دستور پزشک مصرف مایعات محدود گردد. از مصرف الکل پرهیز نمایید. برای رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات و آدامس بدون قند استفاده نمایید و یا دهانتان را با آب شستشو دهید.

*از گوشت سفید مانند ماهی و مرغ بیشتر استفاده کنید. پوست مرغ را قبل از پختن جدا نمایید .

*از گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید. مصرف آن را محدود ولی از رژیم غذایی خود حذف نکنید. غذاها را به صورت آب پز و بخارپز تهیه کنید واز سرخ کردن آنها خودداری نمایید.

*بدون اجازه پزشک از آنتی اسیدها و ملین ها و شربت های سرفه و مسکن ها استفاده نکنید حاوی مقادیر بالای نمک می باشند.

*بعد از استفاده از خمیردندان، دهان را به خوبی با آب بشویید چون حاوی مقادیر زیادی سدیم است .

*مصرف کافئین (چای غلیظ و قهوه) را محدود نمایید.

*حتماً در وعده های غذایی خود از سبزی ها و میوه های تازه به جای آب میوه های صنعتی استفاده نمایید.

در صورت مصرف داروهای ادرار آور خوردن مواد غذایی زیر توصیه میگردد:

*موز، مرکبات، سبزی های برگ سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی

