

مقدمه:

شما تنها فردی نیستید که مبتلا به نارسایی احتقانی قلب می باشید. افراد بسیاری با این بیماری زندگی می کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از شایع ترین علل مراجعه به بیمارستان ها در افراد 65 سال یا بیشتر می باشد. سال ها طول می کشد تا نارسایی قلب ایجاد شود. اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نیستید ممکن است در معرض خطر ابتلا به آن باشید، پس بهتر است از همین امروز جهت پیشگیری از آن تغییراتی را در شیوه زندگی خودتان انجام دهید.

علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها به دنبال ضعف تر شدن قلب و توانایی کم تر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ظاهر می شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب (بطن چپ) می شود.

نارسایی احتقانی قلب یعنی چه؟

نارسایی قلبی مجموعه ای از نشان ها است که در آن ناهنجاری بافت قلب یا ناهنجاری عملکرد آن، باعث می شود که این عضو نتواند به میزان لازم متناسب با نیاز سایر بافت های بدن خون دریافت یا پمپ کند.

این بیماری باعث بروز مجموعه ای از تظاهرات بالینی با ترکیبی متفاوت می شود. همچنین باعث احتقان، تنگی نفس، ضعف و بی حالی می شود. «احتقان» یعنی اینکه خون در بدن شما تجمع می یابد، زیرا که قلب قادر به پمپ کردن آن نمی باشد.

نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر می شود لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است. اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را به وجود آورید، احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.

علائم و نشانه های نارسایی احتقانی قلب چه هستند؟



✓ تنگی نفس به ویژه به هنگام دراز کشیدن که به دنبال افزایش مایعات در ریه (احتقان ریوی) به وجود می آید.

✓ تورم (ادم) مچ پا و ساق پا که به دنبال تجمع مایعات در بدن به وجود می آید.

✓ اختلالات شناختی یا ناتوانی در تفکر صحیح

✓ خستگی و احساس ضعف و بی حالی که به دلیل دریافت نکردن خون، غذا و اکسیژن که نتیجه پمپ نکردن خون به اندازه کافی توسط قلب می باشد. حتی ممکن است خون به سیاهرگ ها باز گردد.

✓ افزایش وزن بدن به دلیل جمع شدن مایعات

✓ بزرگ شدن قلب

علل احتمالی نارسایی احتقانی قلب چه هستند؟

✓ خونرسانی ناکافی به قلب به دنبال انسداد سرخرگ های قلبی

✓ آسیب به عضله قلبی ناشی از حمله قلبی پیشین

✓ وجود نقص قلبی از زمان تولد

✓ عفونت قلب یا دریچه های قلب

✓ فشار خون بالا

✓ بیماری دریچه ای قلب

✓ بیماری عضلات قلب

✓ مسمومیت (مثل مصرف زیاد الکل یا مصرف نابه جای بعضی از داروها)

✓ بیماری های ریوی، ابتلا به دیابت، عفونت ها

هدف از درمان چیست؟

✓ کاهش بار اضافه قلب

✓ کمک به قلب برای پمپاژ بهتر

✓ کم کردن آب زیادی در بدن

چگونه می توان از خود مراقبت کرد؟

✓ داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چربی

✓ داشتن برنامه ورزشی سبک هوایی مانده پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ... با نظر پزشک معالج

✓ محدودیت مصرف مایعات با نظر پزشک معالج و توزین روزانه (وزن روزانه، بعد از رفتن به دستشویی و قبل از مصرف صبحانه باید اندازه گیری شود).

✓ پیشگیری از عواملی که ممکن است باعث عفونت شوند مانند تماس با بیماران عفونی (مثلا سرماخوردگی)، رعایت نکردن بهداشت فردی از جمله بهداشت دهان و دندان و رفتن به اماکنی که احتمال سرایت عفونت در آن زیاد است مانند بیمارستان ها

✓ ترک سیگار

✓ داشتن استراحت کافی و پرهیز از فعالیت هایی که موجب بروز علائم بیماری می شوند.

✓ با توجه به نقش بسیار مهم پتاسیم در کار قلب، داشتن رژیم غذایی حاوی پتاسیم به میزان مناسب اهمیت دارد.

مهم ترین علائم کاهش پتاسیم عبارت است از:

گرفتگی عضلات، ضعف عضلانی و گاهی اوقات نامنظم شدن ضربان قلب. قابل توجه این که میوه ها و سبزی هایی که پتاسیم آنها بالاست عبارتند از:

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی، سیب زمینی، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه و موز.

همچنین سبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیادی هستند. استفاده از کمپوت میوه ها و خیساندن حبوبات در کاهش پتاسیم دریافتی موثر است. به



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

نارسایی قلبی



✓ در صورتی که احساس می کنید ضربان قلب شما افزایش یافته است.

سایر موارد تماس:

✓ افزایش ناگهانی وزن: 1/5 کیلوگرم در یک روز یا 2/5 کیلوگرم در

یک هفته

✓ کوتاه شدن تنفس به طور ناگهانی

✓ افزایش ورم در پا، قوزک پا، شکم، دست یا صورت

✓ افزایش احساس خستگی نسبت به قبل

✓ در صورت گرفتگی عضلات یا ضعف عضلانی شدید (علائم مربوط به

کاهش پتاسیم)

✓ داشتن سرفه های خشک و خشن

✓ در صورت وجود تب بالا یا افزایش زیاد

یاد داشته باشید که میزان مصرف پتاسیم در رژیم غذایی خود را با نظر پزشک معالج تنظیم کنید.

✓ کاهش فشارهای روحی در زندگی

✓ اضطراب و عصبانیت می تواند باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون گردد.

✓ گزارش موارد غیر طبیعی چون اضافه وزن بیش از 1350 گرم در روز، تنگی نفس و ...

✓ پرهیز از صرف غذای سنگین، هوای گرم و مرطوب و چرت زدن پس از غذا

✓ اجتناب از مصرف داروهای حاوی بیکربنات سدیم نظیر داروهای سردرد و سوزن معده

✓ پرهیز از مصرف داروهای مدر (افزایش دهنده ادرار) در شب

✓ مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج

✓ داشتن ویزیت پزشکی به صورت منظم

به یاد داشته باشید که مشارکت بیمار در رژیم درمانی جهت کنترل علائم این بیماری نقش بسیار مهمی دارد.

چه موقع لازم است با پزشک خود تماس بگیرید؟

✓ در صورتی که درد در ناحیه گردن و بازو و یا احساس درد و فشار در قفسه سینه دارید.



✓ در صورتی که احساس سرگیجه دارید یا از حال می روید یا ناگهان بیهوش می شوید.

✓ در صورتی که مشکل تنفسی دارید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در نارسایی قلبی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر حاتم پور
سمت	متخصص قلب و عروق
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت	1403
وبازنگری	PE-CAV-03

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir