

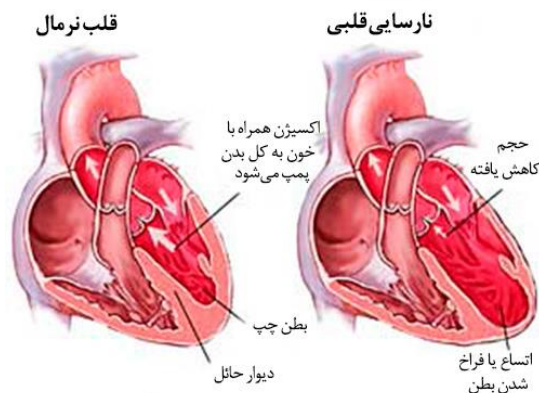


دانشگاه پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قروه

آموزش به بیمار

با موضوع: بیماری نارسایی قلبی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: آقای دکتر مهدی زند (متخصص قلب و عروق)

بهمن ۱۴۰۱

علائم هشدار:

در صورت افزایش وزن ۰/۹ یا ۱/۴ کیلوگرم یا ۲/۳ کیلوگرم در هفته، کوتاهی تنفس، افزایش تورم پاها، مچ پا یا شکم، سرفه های مقاوم، از بین رفتن اشتها، خستگی شدید، افزایش تعداد بالش های مورد نیاز هنگام خواب به پزشک خود مراجعه نمائید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.

تغذیه:

- مصرف رژیم غنی از میوه و سبزیجات
- کاهش مصرف مواد غذایی دارای کلسترول بالا (کاهش مصرف امعا و احشاء)
- مصرف فیبر بالا و دانه های غلات
- کاهش مصرف مواد قندی
- مصرف منظم ماهی های روغنی (چرب)
- مصرف چربی های امگاء ۳ (روغن ماهی، روغن هسته انگور، روغن گردو، روغن کلزا و سویا)

نخ:

کتاب پرستاری - داخلی و جراحی بروز و موارث بیماری قلب و عروق



با آرومی سلامتی و تندرستی

- جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو و سرکه استفاده شود، نمکدان سر سفره آورده نشود.
- وزن خود را روزانه در یک زمان مشخص کنترل کنید.

- اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می شود. بیشتر از ۲ لیتر در روز نباشد.
- از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- بطور منظم به پزشک مراجعه و داروها را منظم مصرف نمائید.

چه مواقعی به پزشک مراجعه شود؟

البته این موضوع باید توسط پزشک معالج شما تعیین شود، ولی معمولا در ابتدا شاید نیاز باشد که هر هفته به پزشک مراجعه کنید، تا میزان پاسخ به دارو بررسی شود. پس از اینکه پزشک داروهای شما را تعیین کرد و حال عمومی شما بهتر شد، میتوانید تعداد مراجعات را کمتر کنید.

بیماری نارسائی قلبی (HF) :

نارسایی قلب به معنای بی کفایتی قلب در پمپ کردن خون است. نارسایی قلب به معنای ایست کار قلب یا حمله قلبی نیست.

علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها متعاقب ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن بروز می کند .

علت نارسایی قلب چیست؟

نارسایی قلب علل مختلفی دارد. بعضی اوقات علت دقیقی برای آن یافت نمیشود. شایعترین علل نارسایی قلب در زیر ذکر شده است:

• بیماری عروق کرونر (عروق قلب): در این بیماری به دلیل انسداد نسبی یا کامل رگ یا رگهای کرونر قلب، خونرسانی به قلب به صورت جزئی یا کامل مختل شده و در نتیجه قسمتی از قلب غیر فعال میشود.

• مشکلات عضله قلب (کاردیومیوپاتی)

• فشار خون بالا

• مشکلات دریچه های قلب

• ضربان غیرطبیعی قلب (آریتمی)

• استفاده از مواد سمی (مانند الکل یا مواد مخدر)

• بیماری مادرزادی قلبی

• دیابت

• بیماریهای غده تیروئید

علائم نارسایی قلب چیست؟

بعضی از افراد مبتلا به نارسایی قلب، علائم کمی از خود نشان میدهند. در زیر علائمی که ممکن است در افراد مبتلا به نارسایی قلب دیده شود، ذکر شده است:

• تنگی نفس (خصوصا زمان راه رفتن، بالا رفتن از پله ها یا فعالیت)

• تنگی نفس هنگام درازکشیدن

• کاهش اشتها

• تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب میشود

• خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن)

• تورم پا

• تورم شکم یا احساس پری در شکم

• ضربان قلب سریع یا نامنظم

• افزایش وزن ناگهانی (۵درصد یا یک

کیلوگرم در روز برای 3 روز پیاپی)

• سرفه و خس خس سینه بهطور مزمن

• تهوع

خود مراقبتی در بیماران نارسائی قلبی:

- به علائم: تنگی نفس، تنگی نفس شبانه، سرفه هنگام خواب یا فعالیت، افزایش سریع وزن، نفخ یا ناراحتی شکم، اختلال خواب، خستگی، ضعف، تهوع، بی اشتهایی، کاهش وزن بی دلیل، سبکی سر، گیجی، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی توجه کنید و در صورت بروز به پزشک مراجعه کنید.

- بانظر پزشک فعالیت فیزیکی ۴۰ - ۴۵ دقیقه در روز داشته باشد .

- از ورزش در هوای خیلی گرم یا سرد خودداری کنید، دو ساعت بعد از غذا ورزش نکنید، اطمینان حاصل کنید هنگام ورزش قادر به صحبت کردن هستید، در صورت کوتاهی تنفس یا درد و گیجی ورزش را متوقف کنید.

- برچسب مواد غذایی که مصرف میکنید را بخوانید و ماده غذایی را که سدیم کمتری را دارد را بخرید.

- سدیم در داروهای مثل آنتی اسید، مسهل، شربت ضد سرفه و آرامبخشها موجود است، داروهای بدون نسخه باید با مشورت پزشک استفاده شود.