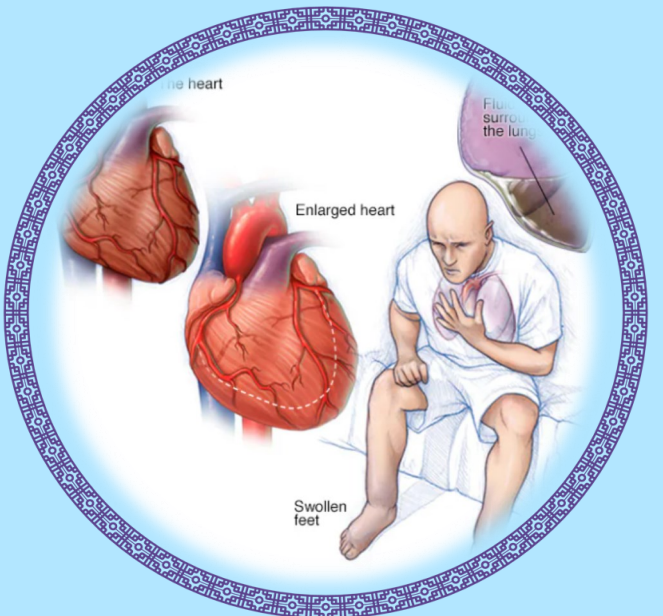




Bohlool Hospital

نارسایی قلبی

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش ICU

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam/doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

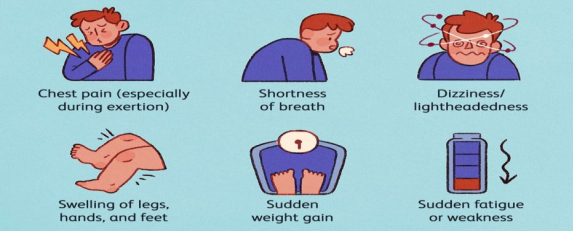
www.bohlool.gmu.ac.ir

توصیه های خود مراقبتی :

- ◆ پیروی از دستورات پزشک
- ◆ مصرف داروها طبق دستور پزشک
- ◆ توزین روزانه خودتان جهت بررسی افزایش مایع
- ◆ مصرف رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر اندک نمک و چربی اشباع
- ◆ توصیه می شود جهت جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به مراکز آلوده جلوگیری کنید.
- ◆ اول پاییز جهت پیشگیری از آنفلوآنزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

منبع: پرستاری برون-سوداژ

Signs of Heart Failure and Congestive Heart Failure



شماره تماس:

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴

داخلی ۱۸۰۱

آدرس وبسایت:

www.bohlool.gmu.ac.ir



CHF

جهت دریافت فایل ، بارکد را با

تلفن همراه خود اسکن نمایید.

مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از : موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زرد آلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی.

مصرف داروهای قلبی :

دیگوکسین :

- (۱) حتما قبل از مصرف نبض خود را کنترل کنید و در صورت کمتر از ۶۰ به پزشک خود اطلاع دهید .
 - (۲) حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین دقت کنید:
- بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ ، خستگی و اختلالات بینایی

(۱) از مصرف همزمان دیگوکسین با ملین ها و سبزیجات خام، میوه ها و سبوس پرهیز کنید زیرا باعث کاهش جذب دیگوکسین می شوند .

مصرف داروهای ادرار آور (مانند فورزماید و

اسپرونولاکتون و تریامترن اچ)

- (۱) این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید .
- (۲) وزن و فشار خود را روزانه کنترل کنید .
- (۳) عوارض این داروها از قبیل : گیجی ، نبض نامنظم ، شلی عضلانی ، کرختی و مور مور شدن دست و پاها ، اسهال ، تهوع و درد شکمی ، خشکی دهان ، تشنگی زیاد ، تب و ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.
- (۴) به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خود به پزشک مراجعه کنید.

نارسایی قلبی چیست ؟

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود .

علائم و نشانه های نارسایی قلبی :

- ◀ تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن
- ◀ تنگی نفس حمله ای شبانه
- ◀ سرفه خشک یا مرطوب
- ◀ وجود خلط کف آلود یا صورتی رنگ
- ◀ خستگی
- ◀ اضطراب
- ◀ تعریق , ضعف
- ◀ بی قراری
- ◀ سیاه شدن لبها و ناخنها
- ◀ پوست سرد و رنگ پریده
- ◀ ورم پاها و دستها
- ◀ بی اشتها و تهوع و استفراغ
- ◀ شب ادراری
- ◀ افزایش وزن به دلیل تجمع مایع در بدن از علائم نارسایی قلبی می باشد.



علت نارسایی قلبی:

- عدم اجازه به جریان خون کافی از قلب ناشی از انسداد سرخرگها
- آسیب به عضله قلبی
- وجود نقص قلبی مادر زادی
- عفونت قلب یا دریچه قلب
- فشار خون بالا

درمان: درمان نارسایی قلبی به دو شکل دارو درمانی و عمل جراحی می باشد.

فعالیت و استراحت :

- ◀ به بیمار توصیه می شود در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشد.
- ◀ در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است تخت را ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته باشد.
- ◀ در حالتی که در وضعیت نشسته دچار تنگی نفس شوید بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.
- ◀ پس از بهتر شدن بیماری فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.
- ◀ برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده درآیید.
- ◀ پس از هر بار فعالیت کمی استراحت داشته باشید. می توانید ورزشهایی از قبیل پیاده روی و شنا و دوچرخه سواری انجام دهید . در صورت خستگی آن را سریعاً متوقف کنید .
- ◀ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد و گرم پرهیز کنید.

تغذیه:

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده کنید و برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آب لیمو، گیاهان معطر، میخک و فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.

مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سسها، ترشی ها و شورها، ادویه جات و برخی پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

از غذاهایی مانند مرغ ، ماهی، برنج، سیب زمینی سدیم کمی دارند که می توانید از این مواد غذایی استفاده کنید. برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید.

همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده) ملین ها ، شربت ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند.

بنابراین بدون نسخه پزشک از هیچ دارویی استفاده نکنید. ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از یک و نیم لیتر در روز باشد برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آب نبات سفت و آدامس استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید.

جهت بررسی حجم مایعات بدنتان هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید .

بسته به نوع داروی ادرار آور که استفاده می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود.