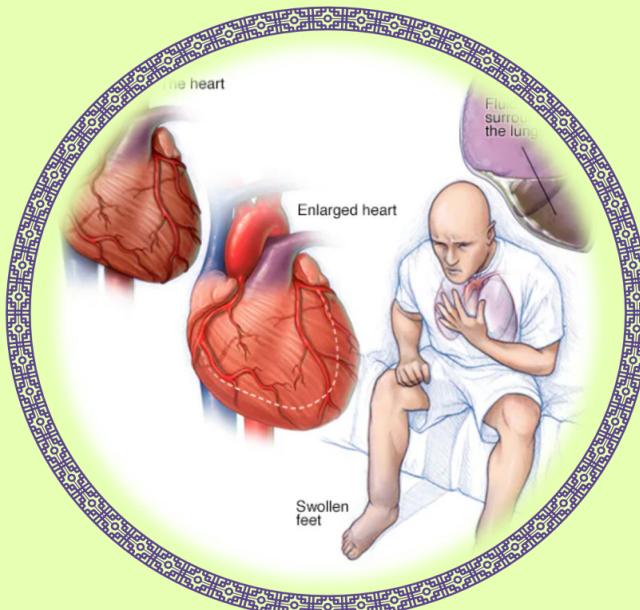


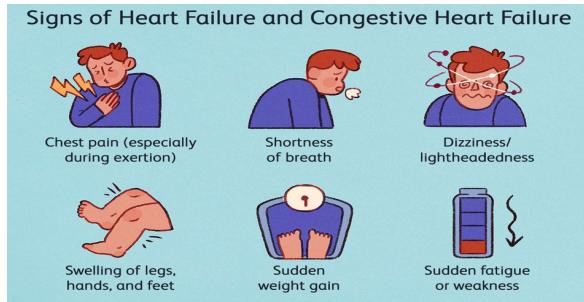
فارسایی قلبی



کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار سی سی یو
واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

تنگی نفس و درد قفسه سینه، خلط صورتی، بی قراری، بی اشتها، افزایش وزن به میزان ۱/۵ تا ۲/۵ کیلوگرم در عرض یک هفته، تنگی نفس حین فعالیت، سرفه مدام، تورم پاهای و شکم، شب ادراری



با تلفن همراه خود محتوا
فایل را می توانید اسکن
نمایید

منبع:
www.mioclinic.com
برونر سودارت

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش سی سی یو: ۱۳۰۰

هر روز صبح در یک ساعت معین وزن خود را کنترل و ثبت نمایید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان یک کیلوگرم یا بیشتر طی چند روز را به پزشک خود گزارش دهید.

از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مانند: غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، همبرگر، سس‌ها، نوشابه و آبمیوه‌های آماده، دوغ آماده، پیتزای آماده، ترشی‌ها و ادویه‌ها پرهیز کنید.

خودمراقبتی:

شما باید تا پایان عمر، روند درمان و توصیه‌های پزشک را دنبال کنید و دارو مصرف کنید.

از مصرف الکل، سیگار و دخانیات و قلیان خودداری کنید
داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید.

برخی از داروها مانند فورزماید، باعث تکرر ادرار خواهند شد که در این مورد پزشک و پرستار به شما هشدارهای لازم را خواهند داد.

در صورت مصرف داروهای تقویت کننده قدرت قلب مثل دیگوگسین: این دارو باعث تقویت عضله شده و با کنترل ضربان قلب بیشتر از ۶۰ باید مصرف شود. توجه داشته باشید در صورت بروز علائم مسمومیت با دیگوگسین مثل تهوع و استفراغ یا اسهال شدید به پزشک مراجعه نمایید.

سایر داروهای مصرفی شما می تواند داروهای کنترل کننده ضربان قلب، مانند متورال، داروی رقیق کننده خون مانند آسپرین، قرص چربی خون و گشاد کننده‌های عروق قلب مانند نیتروگلیسرین باشد.

نارسایی قلبی

نارسایی قلبی، به مفهوم ناتوانی نسبی قلب در پمپ کردن خون به درون سیستم گردش خون است. بدین ترتیب این بیماری موجب کمبود خون در اندامها و در نتیجه ضعف و بی حالی شده و از طرفی تجمع خون در سیستم وریدی، موجب ورم در اندامها به خصوص پاهای می شود.

قلبی که مثل یک تلمبه در سینه ما می‌پید، دو بخش

دارد: قلب راست و قلب چپ

شایعترین نارسایی قلب، مختص قلب چپ است.

برخی از علائم نارسایی قلب:

تنگی نفس (هنگام فعالیت، دراز کشیدن و یا تنگی نفس شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می شود).

کاهش اشتها، خستگی یا ضعف عمومی

تهوع و استفراغ

تورم شکم یا احساس پری در شکم، تورم مج و ساق پا

شب ادراری و اختلالات خواب

ضربان قلب سریع یا نامنظم، درد قفسه سینه حین فعالیت

سرفه و خس خس سینه به طور مزمن و خلط کف آلود و صورتی رنگ



← برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید.

← در طی روز از جوارابهای ضد لخته استفاده کنید.

← از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد، خودداری کنید و در هوای سرد و محیط شلوغ، روی بینی و دهان خود را بپوشانید و لباس گرم و مناسب بپوشید.

بهتر است چه رژیم غذایی داشته باشید:

← مصرف نمک را محدود کنید در این رژیم باید هنگام طبخ غذا نمک به آن اضافه نشود و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید.

← بدون نسخه پزشک دارویی را استفاده نکنید. چون آنتی اسیدها، مسنهل ها، شربت های ضد سرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند.

← وعده های غذاییتان را با حجم کم و در دفعات متعدد، میل کنید.

← با توجه به تجویز پزشک، محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

← مصرف مجاز روزانه ۱ لیتر تا حداقل ۲ لیتر در روز می باشد.

← برای رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید.

← از مواد غذایی با نمک پائین مثل مرغ، ماهی، گوشت، برنج، سبز زمینی و استفاده کنید. مواد غذایی می تواند پخته یا کبابی ولی با چربی کم و بدون نمک باشد.

← سعی کنید از مواد غذایی متنوع و نزدیک به رژیم همیشگی خود استفاده کنید.

← مصرف میوه و سبزی تازه ۳ تا ۵ وحده در روز توصیه می شود.

درمان:

۱. استراحت و فعالیت منظم

۲. رعایت رژیم غذایی و رعایت میزان مصرف نمک و مایعات

۳. مصرف منظم داروها و توجه به توصیه پزشکان

توصیه هایی در مورد فعالیت روزانه:

← در مرحله شدید بیماری بهتر است در طول روز استراحت کافی داشته باشید و به تدریج و با بهبود تنگی نفس، فعالیت خود را شروع کنید.

← برای کاهش تنگی نفس بهتر است، قسمت بالای سر را ۲۰ تا ۳۰ درجه بالا بیاورید. این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.

← فعالیت خود را روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع و به ۳۰ دقیقه روزانه برسانید.

← از استراحت طولانی در بستر یا فعالیت های شدید اجتناب کنید و بطور متناوب فعالیت و استراحت را انجام دهید.

← حمل بار سنگین و فعالیت شدید فیزیکی سنگین و فعالیت ورزش های رقابتی مضر می باشد.

← جهت کاهش ورم پاهای هنگام استراحت یا نشستن پاهای را در سطح بالا قرار دهید.

