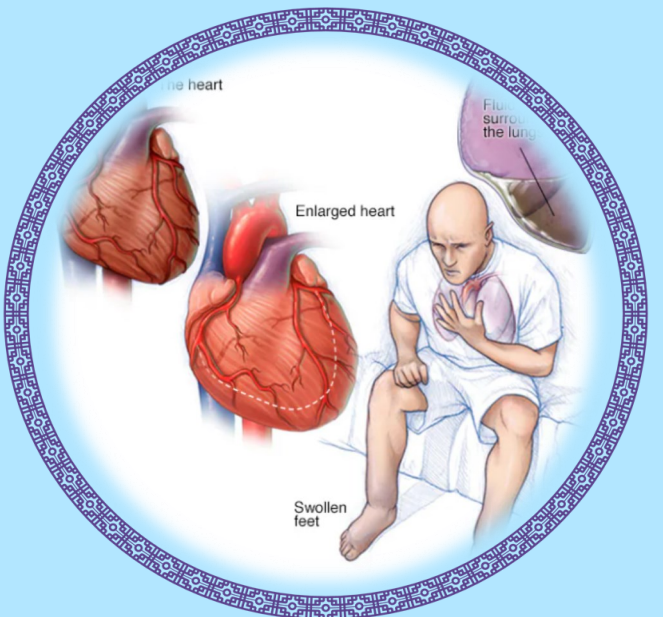




Bohlool Hospital

# نارسایی قلبی

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش سی سی یو

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam/doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

## 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 مداوم، تورم پاها و شکم، شب ادراری

### Signs of Heart Failure and Congestive Heart Failure



Chest pain (especially during exertion)



Shortness of breath



Dizziness/ lightheadedness



Swelling of legs, hands, and feet



Sudden weight gain



Sudden fatigue or weakness

منبع: پرستاری برون-سودارت

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴

شماره داخلی ۱۱۸۱ - ۱۳۰۰

آدرس وبسایت:

Www.bohlool.gmu.ac.ir



جهت دریافت فایل، بارکد را با

تلفن همراه خود اسکن نمایید.

هر روز صبح در یک ساعت معین وزن خود را کنترل و ثبت نمائید 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، سس ها، نوشابه و آبمیوه های آماده، دوغ آماده، پیتزای آماده، ترشی ها و ادویه ها پرهیز کنید.

## خودمراقبتی:

شما باید تا پایان عمر، روند درمان و توصیه های 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 دیگوکسین: 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 دیگوکسین 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 کننده های 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 بی‌حالی شده و از طرفی تجمع خون در سیستم وریدی، موجب ورم در اندام‌ها به خصوص پاها می‌شود.

### قلبی که مثل یک تلمبه در سینه ما می‌تپد، 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 می‌شود).

← کاهش اشتها، خستگی یا ضعف عمومی

← تهوع و استفراغ

← تورم شکم یا احساس پری در شکم، تورم مچ و ساق پا

← شب ادراری و اختلالات خواب

← ضربان قلب سریع یا نامنظم، درد قفسه سینه حین فعالیت

← سرفه و خس‌خس سینه به‌طور مزمز و خلط کف آلود و صورتی رنگ



## 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

### توصیه‌هایی 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.

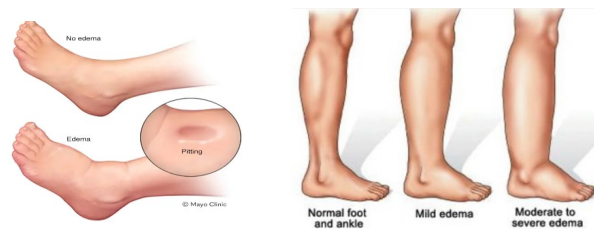
← برای کاهش تنگی نفس بهتر است، قسمت بالای سر را ۲۰ تا ۳۰ درجه بالا بیاورید. این کار را می‌توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.

← فعالیت خود را روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع و به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روزانه برسانید.

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

← حمل بار سنگین و فعالیت شدید فیزیکی سنگین و فعالیت و ورزش‌های رقابتی مضر می‌باشد.

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



← برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید.

← در طی روز از جورابهای 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 آنتی‌اسیدها، مسهل‌ها، شربت‌های ضد سرفه و قرص‌های مسکن حاوی نمک فراوان هستند.

← وعده‌های 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 حداکثر ۲ لیتر در روز می‌باشد.

← برای رفع خشکی دهان می‌توانید 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، سیب زمینی و استفاده کنید. مواد غذایی می‌تواند 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 وعده در روز توصیه می‌شود.