

مراقبت در منزل بیمار نارسایی قلبی

رژیم غذایی و تغذیه در منزل

- ✓ معمولاً یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه میشود. محدودیت نمک باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب میشود.
- ✓ توصیه میشود که مصرف نمک و چربی محدود شود. از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری نمایید.
- ✓ توصیه میشود که مصرف مایعات محدود شود، مگر اینکه دستورالعملی از پزشک وجود داشته باشد.
- ✓ روزانه باید وزن بیمار کنترل شود، در صورت افزایش وزن بیش از ۱/۵ کیلوگرم در هفته به پزشک اطلاع داده شود.
- ✓ توصیه میشود از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی (سرشار از پتاسیم) استفاده شود. به ویژه بیمارانی که از داروهای مدر یا داروهای خاص دیگر که باعث کاهش پتاسیم خون می شوند، استفاده میکنند، نیازمند افزایش مصرف پتاسیم هستند. بنابراین توصیه می شود که از غذاهای حاوی پتاسیم بالا استفاده کنند مانند انبه، موز، طالبی، هویج، خرما، سبزیجات دارای برگ های سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا.
- ✓ غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود (به جای ۳ وعده ، ۶ وعده غذا بخورد) و از خوردن و آشامیدن زیاد اجتناب شود.
- ✓ از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری مینمایند.
- ✓ غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند ، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات ، تخم مرغ ، ماست ، شیر
- ✓ از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک می باشند خودداری کنید.
- ✓ استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز ، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.

فعالیت بعد از ترخیص

- ✓ زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب نمایید.
- ✓ برنامه منظم ورزشی داشته باشید شامل ۱۰-۱۵ دقیقه فعالیت جهت گرم کردن و پس از آن حدود ۲۰ دقیقه ورزش با شدت بیشتر توصیه می شود.
- ✓ از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده، خودداری کنید.
- ✓ از انجام فعالیتهای فیزیکی بیرون از منزل در محیط های خیلی گرم ، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- ✓ مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید . اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید.
- ✓ اگر حین فعالیت تنگی نفس ، درد یا سر گیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.
- ✓ فعالیتهای خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیتهای سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید.

مراقبت در منزل

- ✓ در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده نمایید.
- ✓ کنترل علائم و وزن روزانه، محدودیت دریافت نمک، عدم دریافت مایع اضافه ، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) و مشارکت در ورزش منظم، همه در پیشگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی کمک کننده اند.

دارو در منزل

- داروهای ادرارآور(دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز میشود.
- داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز میشود.
- داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون، حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
- دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- در صورت علائم تب، دردهای عضلانی، سردرد و سرگیجه، در صورت بدتر شدن علائم، بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خونی (صورتی) شدن آن، افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱ روز و تنگی نفس، خستگی، بی قراری، به اورژانس مراجعه نمایید.
- جهت ویزیت مجدد بعد از ترخیص یک الی دو هفته بعد به پزشک خود مراجعه نمایید.

شماره تماس با واحد آموزش و پیگیری بیماران

همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۳ تلفن تماس ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶