

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی زمانی رخ می‌دهد که قلب قادر به پمپاژ کافی خون نیست و نمی‌تواند جریان خون کافی را به اعضای بدن برساند. که به دنبال نارسایی قلبی، احتقان و پر خونی سیاهرگهای ریه و سیستمیک ایجاد می‌شود.

علائم بیماری :

- تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن
- تنگی نفس حمله ای شبانه
- سرفه خشک یا مرطوب
- وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ
- گیجی
- خستگی
- اضطراب و بی قراری
- افسردگی
- تعریق
- سیاه شدن لبها و ناخنها
- پوست سرد و رنگ پریده
- ادرار شبانه
- ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار باشد
- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن
- بزرگی کبد
- مشکلات گوارشی مثل بی اشتها، سوء هاضمه و یبوست

اساس درمان نارسایی قلب بر مبنای موارد زیر

استوار است:

* استراحت

* درمان دارویی

* رژیم غذایی

نکات آموزشی توصیه شده:

۱- فعالیت واستراحت:

۱- در طول روز استراحت کافی داشته باشید.

۲- در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتراست سر تخت ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

۳- در صورتی که در حالت دراز کش دچار تنگی نفس می شوید،

بهتراست لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز ی در کنار تخت قرار دهید.

۴- می توانید پس از کنترل شدن بیماری ،فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.

۵- برای جلوگیری از سرگیجه، تغییر وضعیت از نشسته به ایستاده باید به آهستگی صورت گیرد.

۶- پس از هر بار فعالیت، کمی استراحت کنید.

۷- می توانید در ورزشهایی چون پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری شرکت کنید و در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید.

۸- از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد و یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید.

۹- بهتراست فعالیت خود را در زمانی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

• نکات آموزشی در ارتباط با داروها:

۱- در صورتیکه دیگوکسین مصرف می کنید:

* حتما قبل از مصرف آن، نبض خود را کنترل کنید و در صورتیکه کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.

* به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه نمایید.

* مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند سبزیجات خام، میوه ها، سبوس، داروهای آنتی اسید (شربت معده)، داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری شود.

نارسایی قلبی چیست؟



۲- در صورت مصرف داروهای ادرار آور، مانند لازیکس:

- * توصیه می شود این داروها در ابتدای صبح مصرف شود.
- * وزن و فشارخون روزانه کنترل شود.
- * شما بایستی از عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کمر ختی و مور مور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی اطلاع داشته باشید.
- * به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه نموده و آزمایش انجام دهید.

۳- در صورت مصرف داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین:

- * بهترین زمان مصرف دارو هنگام عصر است.
- * باتوجه به اینکه غذا ممکن است بر جذب دارو تاثیر بگذارد، دارو بهتر است نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود.
- * کنترل مکرر سطح INR تا رسیدن به سطح ثابت مورد نظر.
- * هرگز دوز دارو، خودسرانه کم یا زیاد نشود.

۴- تغذیه:

- * توصیه می شود نمک مصرفی در مواد غذایی به یک گرم در روز محدود شود، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید.
- * جهت خوش طعم کردن غذا ها می توان از آبلیمو، گیاهان معطر مثل میخک، فلفل فرنگی، و مرکبات استفاده کرد.
- * مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی، شور ها، ادویه جات و برخی پنیر ها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری شود.

* شما باید تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر و حجم آن را کمتر نمایید.

* از مصرف مواد محرک مانند: قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.

* بانظر پزشک محدودیت مایعات را رعایت نمایید.

* جهت رفع خشکی دهان در مواردی که مایعات به یک ونیم لیتر در روز محدود می شود، می توان از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کرد و یا شستشوی دهان انجام شود.

* کنترل وزن روزانه بایستی انجام شود. هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه، وزن خود را کنترل کنید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۰/۹ - ۱/۴) کیلوگرم در روز یا (۳/۲ - ۵/۲) در عرض یک هفته را گزارش کنید.

♦ برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

♦ تزریق سالیانه ی واکسن انفلوانزا در ابتدای پاییز، برای شما توصیه می شود.

۵- علائمی که در صورت مشاهده بلافاصله باید به پزشک و بیمارستان مراجعه کرد:

- * کاهش شدید و یا افزایش شدید فشارخون
- * کاهش سطح هوشیاری گذرا
- * تشدید تنگی نفس در حالت استراحت
- * تشدید تورم اندامها
- * کبودی صورت یا انگشتان دست با افت سطح اکسیژن خون