

نارسایی احتقانی قلب



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

علائم :

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

علت ایجاد این بیماری :

در جامعه ی ما مهمترین علت سکته های قلبی ، فشار خون بالا ، دیابت ، عفونتهای ویروسی ، تنگی و گشادی دریچه های قلب می باشد.

علت نارسایی قلبی :

- ۱- جریان خون ناکافی از قلب بدلیل انسداد سرخرگها
- ۲- آسیب به عضله قلبی
- ۳- وجود نقص قلبی مادر زادی
- ۴- عفونت قلب یا دریچه قلب
- ۵- فشار خون بالا

چگونه این بیماری را درمان کنیم؟

- ✓ اولین قدم درمان از بین بردن علت زمینه ای بیماری می باشد. کنترل فشار خون در مراحل ابتدایی می تواند باعث بهبودی شود.
- ✓ اولین نکته در درمان، محدودیت فعالیت فیزیکی است.
- ✓ از ورزش و کار سنگین بپرهیزید.
- ✓ درمان نارسایی قلبی به دو شکل دارو درمانی و عمل جراحی می باشد .

فعالیت و استراحت

توصیه می شود در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشد. در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر تخت را بالا برده و در حالت نشسته باشد. در حالتی که در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته باشد. در حالتی که در وضعیت نشسته دچار تنگی نفس شوید بهتر است لبه ی 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 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 در آید.

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 بپرهیز کنید.

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 سس ها ، 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، که سدیم کمی دارند می توانید استفاده کنید.

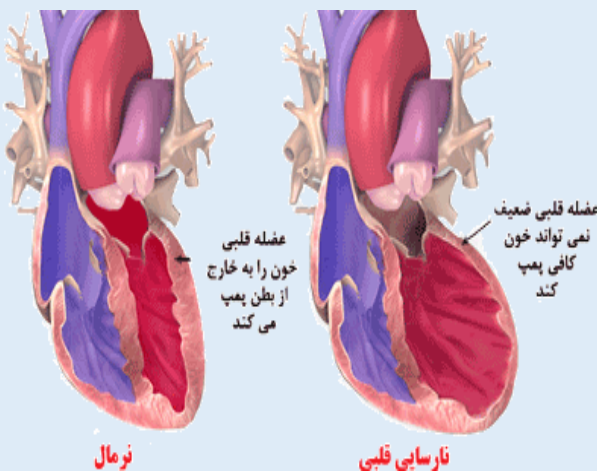
برچسب مواد غذایی ، نوشیدنی هاو غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی

دانشکده علوم پزشکی ساوه



نارسایی احتقانی قلب

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار

پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور

وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۵۶

مصرف داروهای ادرار آور :

این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

وزن و فشار خود را روزانه کنترل کنید.

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.

توصیه های خود مراقبتی :

- ۱- پیروی از دستورات پزشک
- ۲- مصرف داروها طبق دستور پزشک
- ۳- توزین روزانه خودتان جهت بررسی مصرف مایعات
- ۴- مراجعه به پزشک خود جهت اندازه گیری دوره ای سدیم و پتاسیم
- ۵- مصرف رژیم غذای سالم حاوی مقادیر اندک نمک و چربی اشباع
- ۶- توصیه می شود جهت جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به مراکز آلوده جلوگیری کنید. اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

اسیدها (شربت معده) ملین ها، شربت ضد سرفه 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 لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهان 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 رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود . مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از : موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز ، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیرو غذاهای دریایی

مصرف داروهای قلبی :

دیگوکسین:

حتما قبل از مصرف نبض خود را کنترل کنید. در صورت نبض کمتر از ۶۰ به پزشک خود اطلاع دهید. حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین دقت کنید. بی اشتهایی ، گیجی، تهوع و استفراغ ، خستگی و اختلالات بینایی از مصرف همزمان دیگوکسین با ملین پرهیز کنید. زیرا باعث کاهش جذب دیگوکسین می شوند.

مواد غذایی با پتاسیم بالا استفاده کنید.