

تعریف بیماری

نارسایی احتقانی قلب زمانی اتفاق می افتد که به علت اختلال عملکرد قلب مقداری از ظرفیت پمپ کردن کامل خود را از دست میدهد. و قادر به تامین جریان خون کافی برای برآوردن احتیاجات اعضاء و بافت های بدن نیست.

علائم شایع

- تنگی نفس، به خصوص هنگام فعالیت یا موقع صاف دراز کشیدن روی تخت

- تند یا نامنظم شدن ضربان قلب

- بزرگ شدن قلب

- برجسته شدن سیاهرگهای گردن

- خستگی، ضعف یا غش

- سرفه (معمولاً خلطدار)

- کاهش فشار خون - سبکی سر - گیجی - تیرگی شعور - تورم شکم، پا و مچ پا - بزرگ شدن کبد - تهوع - استفراغ - آسیب کاهش دفع ادرار در طول روز و شب ادراری

علل

- حمله قلبی؛ بیماری سرخرگهای قلب - بیماری شدید ریه ها، مثل آمفیزم

- کاردیومیوپاتی (بیماری عضله قلب)

- عفونتهایی که به عنوان عارضه یک بیماری زمینه ای قلب رخ میدهند .

- بیماری دریچه های قلب

- ندرتاً تومور قلب

- فشار خون بالا - نامنظمی های ضربان قلب

- پرکاری تیروئید - بیماری مادرزادی قلب - کمخونی شدید

- مصرف الکل. الکل باعث کاهش کار قلب میشود .

- مصرف بعضی از داروها، از جمله داروهای مسدودکننده بتا آدرنرژیک

- عفونتهایی که با تب بالا همراه هستند . - چاقی

- رژیم پرچرب و پر نمک - سیگار کشیدن

پیشگیری

اگر دچار بیماری هستید که منجر به نارسایی قلب میشود، به پزشک مراجعه کنید و برنامه درمانی مربوطه را به دقت اجرا کرده و بدان پایبند باشید. دستورات تغذیه ای را نیز رعایت کرده، کشیدن سیگار و نوشیدن الکل را متوقف کنید. توجه داشته باشید که هرگونه عفونتی باعث بدتر شدن بیماری میشود.

عوارض احتمالی

- جمع شدن مایع در ریه ها

- نامنظمی های ضربان قلب شوک

- غش

- ترومبوآمبولی

تشخیص

نوار قلب - اکو کاردیوگرافی - اندازه گیری سطح سرمی الکتروولیت ها (پتاسیم، سدیم، منیزیم) - گرافی ساده قفسه سینه، اندازه گیری سطح اکسیژن خون

درمان

هدف از درمان عبارت است بهبود کار پمپ کردن قلب، که معمولاً به کمک دارو، استراحت، و سایر اقدامات حمایتی انجام میگردد . گاهی بر حسب علت بیماری، ممکن است جراحی روی دریچه های قلب، سرخرگهای قلب، یا آنوریسم (شکم آوردن) دیواره بطن قلب انجام شود . پیوند قلب در موارد شدیدی که به درمان دارویی پاسخ نمیدهند

داروها

داروهای ادرار آور (دیورتیکها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و ورم (فروزماید، اسپیریئوالکتون، تریامترن H، هیدروکلرتیازید) فورسماید باعث دفع پتاسیم میشود باید غذاهای غنی از پتاسیم مصرف شود

اسپیریئوالکتون، تریامترن H باعث نگهداری پتاسیم و منیزیم میشود در صورت مصرف غذاهای حاوی پتاسیم با احتیاط مصرف شود

هیدروکلرتیازید باعث نگهداری کلسیم میشود در صورت مصرف لبنیات محدود شود

از عوارض دیورتیک ها بی اشتها، تشنگی، خشکی دهان، تهوع و استفراغ، اسهال، بیبوست

دیژیتال ها (دیگوکسین): برای تقویت و تنظیم ضربان قلب. قبل از مصرف این داروها نبض

داروهای گشادکننده عروق (هیدرالازین، پرازوسین، نیتروگانتین).

این کار برای برداشتن بار از دوش قلبی که باید خون را به درون این رگها پمپ کند انجام میگردد. قبل از استفاده از این داروها فشار حتما

کنترل شود عوارض این داروها بی اشتها، تشنگی، خشکی

دهان، تهوع و استفراغ، اسهال، بیبوست، احساس طعم نامطبوع

فعالیت

در مراحل اولیه، استراحت در تخت به حالتی که قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد اهمیتی به حد دارو دارد. از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالرفتن از راه پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده است خودداری کنید. پیاده روی به صورت آهسته و موزون و ورزش ملایم با مشورت پزشک مانند شنا، دوچرخه سواری مفید است)



بیمارستان امام خمینی (ره) نقده



نارسایی احتقانی قلب CHF

تهیه کننده: سوپروایزر آموزش سلامت (شهین
بالنده ارشد پرستاری)

تایید کننده: دکتر سیما قائمی (متخصص قلب و عروق)

بهار 1403

کد 013

04435661820

داخلی 1315

منبع: زهرا فتوکیان - آموزش به بیمار و خانواده

مصرف گوشت قرمز و لبنیات پرچرب، روغن هاو چربی های
اشباع شده گیاهی مثل روغن نارگیل محدود ودر عوض از روغن
زیتون استفاده شود

پوست مرغ و طیور قبل از پختن جدا شود

از تخم مرغ بیش از 3 زرده در هفته استفاده نشود

از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی سرشار از پتاسیم استفاده شود
(انبه، موز، طالبی، هویج، خرما، سبزیجات دارای برگ های سبز، سیب
زمینی و ماهی قزل آل)

روزانه خود را وزن کنید در صورت افزایش وزن بیش از 5/1 کیلو گرم
در هفته به پزشک مراجعه کنید

-دستبند یا گردن آویزی همراه خود داشته باشید که نوع بیماری و
داروهایی که دریافت میکنید روی آن نوشته شده باشد

فعالیت

هنگام استراحت پاهای خود را بالا نگه دارید در طی روز از
جوراب ضد آمبولی استفاده کنید اگر تنگی نفس شما را پس از به
خواب رفتن بیدار می کند یک ساعت قبل از خواب پاهای خود را
بالا نگه دارید

قبل -حین و بعد از انجام ورزش نبض خود را کنترل کنید در
صورتیکه در عرض 3 دقیقه بعد از انجام ورزش تعداد ضربان
قلب بیش از 100 ضربه در دقیقه بود استراحت کنید
در معرض هوای خیلی سرد و خیلی گرم قرار نگیرید

رژیم غذایی

سعی کنید وزن خود به حد ایده آل برسانید تا از فشار روی قلب
کاسته شود .

رژیم غذایی باید کم نمک، کم چرب، و دارای مقادیر زیای فیبر
غذایی باشد.

از مصرف غذاهای آماده بخصوص غذاهای منجمد، کنسرو ها
،سس ها خودداری شود .

به هیچ عنوان الکل ننوشید .مصرف مایعات محدود شود