

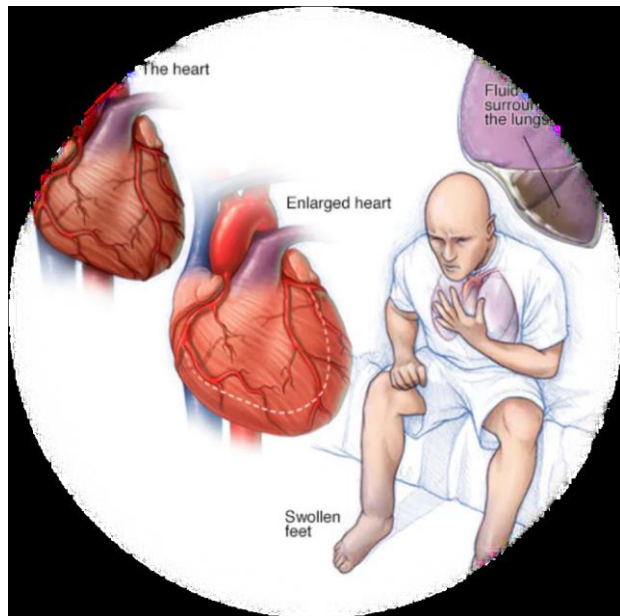


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آرم

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

نارسایی قلبی

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

کارگروه آموزش به بیمار بخش سی سی یو

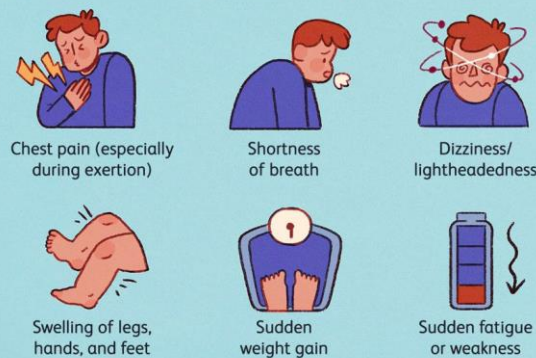
کدسند: ۰۰۰۰/۰۰۰۰/Pat Edu Pam-MN-EH

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به

اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- تنگی نفس و درد قفسه سینه، خلط صورتی، بی‌قراری، بی‌اشتهایی، 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



منبع: پرستاری برونر-سودارت

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی ۱۴۴۶

جهت دریافت
فایل می‌توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید



- از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مانند: غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، همبرگر، سس‌ها، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های آماده، دوغ آماده، پیتزای آماده، ترشی‌ها و ادویه پرهیز کنید.

خودمراقبتی:

شما باید تا پایان عمر، روند درمان و توصیه‌های پزشک را دنبال کنید و دارو مصرف کنید.

از مصرف الکل، سیگار و دخانیات و قلیان خودداری کنید. داروهای خود را بطور منظم مصرف کنید.

برخی از داروها مانند فروزماید، 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 داروها باعث تقویت عضله قلب 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 می‌تواند داروهای کنترل کننده ضربان قلب مانند متورال، داروی رقیق کننده خون مانند آسپرین، قرص چربی، قرص چربی خون و گشاد کننده‌های عروق مانند نیتروگلیسیرین باشد.

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 ویی حالی شده و از طرفی تجمع خون در سیستم وریدی، موجب ورم در اندامها به خصوص پاها می شود.

قلبی که مثل یک تلمبه در سینه مامی تپد و 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 خس خس سینه به طور مزمن 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

توصیه هایی در مورد فعالیت روزانه:

- در مرحله شدید بیماری بهتر است در طول استراحت کافی داشته باشید و بتدریج وبا بهبود تنگی نفس، فعالیت خود را شروع کنید.
- برای کاهش تنگی نفس بهتر است، قسمت بالایی سر را ۲۰ تا ۳۰ درجه بالا بیاورید. این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.
- فعالیت روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع و به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روزانه برسانید.
- از استراحت طولانی در بستر یا فعالیت های شدید اجتناب کنید و بطور متناوب فعالیت و استراحت را انجام دهید.
- حمل بار سنگین و فعالیت شدید فیزیکی سنگین و فعالیت ورزش های رقابتی مضر می باشد.
- 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 ضدلخته 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 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 آنتی اسیدها، مسهل ها، شربت های ضدسرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند.
- وعده های غذایی را با حجم کم و در دفعات متعدد، میل فرمایید.
- با توجه به تجویز پزشک، محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.
- مصرف مجاز روزانه ۱ لیتر تا ۲ لیتر در روز می باشد.
- برای رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید.
- از مواد غذایی با نمک پایین مثل مرغ و ماهی، گوشت، برنج و سیب زمینی استفاده کنید. مواد غذایی متنوع و نزدیک به رژیم همیشگی خود استفاده کنید.
- مصرف میوه و سبزی تازه ۳ تا ۵ وعده در روز توصیه می شود
- هر روز صبح در یک ساعت معین وزن خود را کنترل و ثبت نمایید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان یک کیلوگرم یا بیشتر طی چند روز را به پزشک خود گزارش دهید.