تعریف : 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 بیماری:

۱- تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه
۲- سرفه های خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ،
۳- خستگی، اضطراب، تعریق، بی قراری
۴- سیاه شدن لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده . ورم دست ها و پاها که به صورت گوده گذار باشد
۵- بی انتهایی، تهوع و استفراغ، درد شکم پس از صرف غذا و ضعف و شب ادراری
۶- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن
۷- ضعف و خستگی زودرس و کاهش ظرفیت فعالیتی بدن
۸- افت فشار خون، ضعف و تاری دید، سرگیجه و تعریق سرد

درمان:

دارو درمانی یا جراحی.

آموزش خود مراقبتی :

فعالیت و استراحت :

- مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله ی حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را از لبه ی تخت آویزان کنید و دست ها 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 آنرا افزایش دهید.
- برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده درآیید.
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.
- با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید . می توانید ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید؛ درصورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید.

از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شالگردن بپوشانید و لباس گرم و متناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

تغذیه:

- به شما توصیه می شود در غذای خود ا ز نمک(سدیم) کمتر استفاده نمایید، هر یک گرم نمک تقریبا ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد . میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ گرم در روز است، ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از ۱ گرم در روز محدود نمایید، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اض افه نکنید و از مصرف غذاهای نمکدار نیز خودداری نمایید، زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد. ولی برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- موادغذایی با سدیم فراوان شامل : گوشت نمک سود شده، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.
- غذاهایی مانند : مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی، سدیم کمی دارند، از این دسته از موادغذایی میتوانید استفاده کنید.
- برچسب موادغذایی، توشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید . همچنین داروهایی مانند آنتی اکسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضدسرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه ی پزشک دارویی را مصرف نکنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند : قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات رارعایت کنید.
- ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱.۵ لیتر در روز باشد . برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آبنبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید.
- البته درصورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید. معمولا مصرف مایعات خود به خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.
- جهت بررسی حجم مایعات بدنتان، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۱/۴- ۰/۹) کیلوگرم در روز یا (۲/۵- ۲/۳) در عرض یک هفته را گزارش دهید.

بسته به نوع داروی ادرارآوری که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود . موادغذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می باشد.

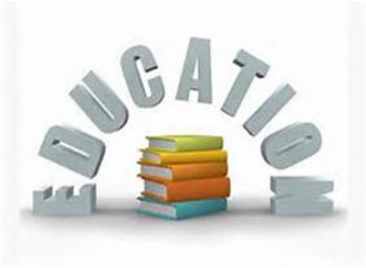
در صورت وجود علائم زیر حتما به پزشک معالج مراجعه نمایید:

- تشدید تنگی نفس ، احساس خفگی در هنگام دراز کشیدن، تنگی نفس شبانه، تورم شدید اندام تحتانی، بی اشتهایی شدید، تورم شکم، احساس ضعف و بیحالی مفرط

- مصرف داروهای تجویز شده بسیار مهم می باشد و از کاهش یا افزایش خودسرانه دارو پرهیز کنید.
- مصرف داروهای ادرار آور از اصول اصلی درمان شما می باشد و بخاطر پر ادراری، از کاهش و یا قطع دارو باید پرهیز نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



آموزش خود مراقبتی

در بیمار با نارسایی قلبی



واحد آموزش سلامت ۱۴۰۱

زیرنظر:

دکتر مجید حاجی کریمی

متخصص قلب و عروق