



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی

نارسایی قلبی



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده:

دکتر زهرا زندی

متخصص بیماری های قلب و عروق

کد محتوا: ۵۳

گروه هدف: بیماران

پاییز ۱۳۹۸

در مورد مصرف داروهای قلبی: مددجوی عزیز لطفا در

صورتیکه دیگوکسین مصرف میکنید: 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.

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

به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه ها، سیبوس، داروهای آنتی اسید (شربت معده)، داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین میشود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

در صورت مصرف داروهای ادرار آور:

این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

وزن و فشار خون خود را تحت نظر پزشک کنترل نمایید.

عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مورمور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.

بصورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

توصیه می شود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

منبع: کتاب برونر و سودارث قلب ۲۰۱۸

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات

ساعت ۱۴ الی ۱۵: خانم ریحانی

۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰



• برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظرمیزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرصهای مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه پزشک دارویی را مصرف نکنید.

• تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر، ولی حجم آنرا 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 را رعایت 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 در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید، معمولاً مصرف مایعات خودبه خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

• جهت بررسی حجم مایعات بدنانتان، هر روز صبح در یکساعت 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) کیلوگرم در عرض یک هفته را گزارش دهید.

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



شما در بخش قلب و یا CCU بستری شده اید و پزشک برای شما نارسایی قلبی تشخیص داده است.

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلب یکی از شایع ترین علل مراجعه به بیمارستان در افراد بالای ۶۵ سال می باشد ، معمولاً سال ها طول می کشد تا نارسایی قلب ایجاد شود در طول هفته ها و ماهها بدنبال ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون ایجاد می شود.

علائم و نشانه ها

- تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه
- ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار (یعنی با فشردن انگشت روی پا و برداشتن انگشت اثر آن تا چند ثانیه گود میماند)



- سرفه خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلودگاهی صورتی رنگ
- خستگی، تعریق، کججی، بی قراری و اضطراب و سبکی سر، سردرد
- بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراک
- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن

علل نارسایی قلب چیست؟

- عدم دریافت جریان خون کافی به قلب به دلیل گرفتگی سرخرگهای قلب
- آسیب به عضله قلبی ناشی از حمله قلبی پیشین
- نقص مادرزادی قلب

۱

- بیماری دریچه ای قلب
- عفونت قلب و یا دریچه های قلب
- فشار خون بالا
- بیماری عضلات قلب

درمان - اهداف کلی درمان نارسایی قلبی

کاهش علائم و نشانه های بیماری جهت افزایش عملکرد بهتر قلب ، افزایش کیفیت زندگی و افزایش طول عمر میباشد درمان بر اساس شدت بیماری متفاوت است ممکن است شامل داروها بصورت خوراکی و تزریق وریدی باشد. تغییرات در سبک زندگی، اکسیژن رسانی و عمل های جراحی باشد.

داروهای رایج مورد استفاده در درمان نارسایی قلب

آنالاپریل، لوزار، هیدرولازین، ایزوسورباید، متورال، کارویدولول، لازیکس و هیدروکلرو تیزاید و اسپیرنونلاکتون باعث کاهش فشار خون ، کاهش بار قلب و کاهش علائم بیماری می شود . دیگوکسین باعث افزایش قدرت انقباض قلب و کاهش علائم بیماری می شود .

نکات آموزشی : فعالیت و استراحت:

-مدد جوی عزیز به شما توصیه می شود که درمرحله حاد بیماری،در طول روز استراحت کافی داشته باشید و درزمان استراحت،برای کاهش تنگی نفس بهتراست سربستر را ۲۰ الی ۳۰سانتیمتر بالا برده ودرحالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

-درصورتیکه درحالت درازکش دچارتنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرارداده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قراردهید .

-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 تغییروضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده درآیید. - پس از هر بار فعالیت کمی استراحت داشته باشید

۲

باتوجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید می توانید ورزش هایی مانند پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید ، درصورتیکه قادر به تحمل فعالیت نیستید ، بلافاصله آنرا متوقف کنید .

ازقرارگرفتن در معرض هوای خیلی سرد یاگرم خودداری کنید و درهوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید .

تغذیه

- * به شما توصیه می شود درغذای خود از نمک(سدیم) کمتر استفاده نمایید لازم است شما مصرف آنرا به کمتر از ۱ گرم در روز محدود نمایید ، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید ، زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد .

- برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیمو ، گیاهان معطر ، میخک ، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- * مواد غذایی با سدیم فراوان شامل : گوشت نمک سود شده ، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر ، انواع سسها ، ترشی ، شورها ، ادویه جات و برخی پنیرها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.
- * غذاهایی مانند : مرغ ، برنج ، سیب زمینی، سدیم کمی دارند ، از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده کنید.

۳