



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت درمان

آموزش همگانی
بیمارستان باقرالعلوم اهر

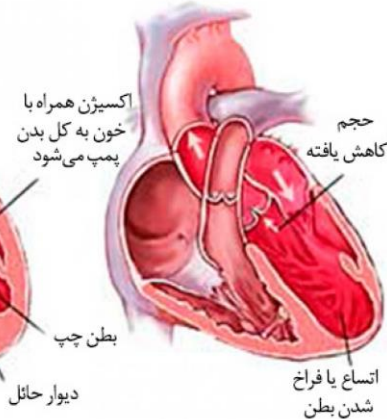
موضوع:

نارسایی قلبی

قلب نرمال



نارسایی قلبی



بخش CCU

سال ۱۳۹۸

✓ در صورت مصرف داروهای ادرار آور :

این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

جهت بررسی حجم مایعات بدن، 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 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 زیاد شامل:

موز ، مرکبات ، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی ، خرما ، زردآلو ، هلو ، انجیر و غذاهای دریایی می باشد.

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

خشکی دهان ، تشنگی زیاد ، تب ، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید . وزن و فشار خون خود را روزانه 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.

✓ مواد غذایی با سدیم فراوان :

گوشت نمک سود شده ، گوشت های 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.

از مصرف مواد محرک مانند : قهوه ، مواد حاوی کافئین ، الکل و سیگار خودداری نمایید.



بیتقولهست

از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.

بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت نمایید.

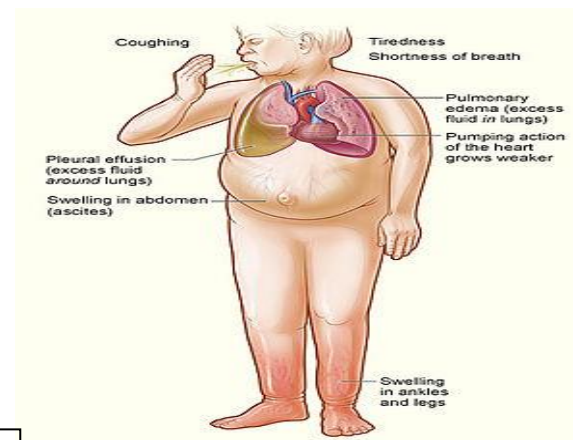
توصیه می شود برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محل های شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

خشکی دهان ، تشنگی زیاد ، تب ، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید . وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.

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

علائم بیماری:

- تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه
- سرفه ی خشک یا مرطوب ، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب ، تعریق ، بی قراری ، سیاه شدن لب ها و ناخن ها ، پوست سرد و رنگ پریده
- ورم دست و پاها که به صورت گوده گذار باشد.
- بی اشتهاپی ، تهوع و استفراغ ، ضعف و شب ادراری
- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن



درمان:

دارو درمانی یا جراحی

نکات آموزشی :

✓ 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 بیست الی سی سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته و یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- در صورتی که در حالت دراز کش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده 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 آن را افزایش دهید .
- برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آیید.
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشد
- با توجه به شرایط فعالیت خود را افزایش دهید.

می توانید ورزش هایی مانند پیاده روی شنا و دوچرخه سواری انجام دهید در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید بلافاصله آن را متوقف کنید.

از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و یا خیلی گرم خودداری نمایید و در هوای سرد روی دهان و بینی خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید هم چنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

✓ تغذیه:

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کم تر استفاده نمایید یعنی به هنگام طبخ و صزف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار خودداری نمایید زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد ولی برای خوش طمع کردن غذاها می توانید از آبلیمو ، گیاهان معطر، میخک ، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده نمایید.

