



مرکز تحقیقاتی، آموزشی و درمانی رازی ایلام

آموزش به بیمار

نارسائی احتقانی قلب



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

مرکز تحقیقاتی، آموزشی و درمانی رازی

شماره تماس مستقیم کلینیک:

۰۸۴۳۲۲۴۸۵۷۳

✓ باتوجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید .
میتوانید ورزش هایی مثل شنا و دوچرخه سواری انجام دهید . در صورتی 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 شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید

✓ بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید .

نکات مهم

- روزانه در زمان معین با یک ترازوی ثابت و لباس معین خود را وزن کنید. (ترجیحا صبح)
- هر سال واکسن آنفولانزا و پنومونی تزریق شود.
- از وضعیتهایی که باعث ابتلا به سرما خوردگی ، آنفولانزا و سایر عفونتها میشود پرهیز کنید.
- از هوای گرم و مرطوب که باعث افزایش بیش از اندازه نیاز قلب میشود پرهیز کنید .

چه نکاتی را در مورد مصرف داروها باید بدانید؟

- هدف ، مقدار، زمان و روش مصرف و عوارض هریک از داروها را باید بدانید.
- در صورتیکه از دیورتیکهای دافع پتاسیم استفاده میکنید نیاز به مصرف مکملهای پتاسیمی دارید.
- از مصرف داروهای بدون نسخه مثل داروهای ضد سرفه و ملین ها که ممکن است حاوی سدیم باشد پرهیز کنید.

۵

رژیم غذایی : رعایت رژیم تجویز شده و محدودیت مایعات اهمیت زیادی دارد

مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید و غذاهای کم چرب و کم کلسترول مصرف نمایید.

از مصرف غذاهای منجمد و کنسرو شده خودداری کنید

خوردن غذاهای با پتاسیم بالا مثل موز و آب پرتقال برای جایگزینی پتاسیم از دست رفته ناشی از مصرف دیورتیکها(داروهای ادرار آور) توصیه میشود..

فعالیت و استراحت:

✓ در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰الی 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 آویزان روی صندلی قرار داده و دستها 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 درآیید.

✓ پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

۴

نارسایی احتقانی قلب

تعریف: نارسایی قلب یعنی کاهش توانایی قلب در برطرف کردن نیازهای سوخت و ساز بدن. علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها متعاقب ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ایجاد می شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب می شود.

ابتلا به نارسایی قلبی به معنی ایستادن قلب از ضربان نمی باشد، بلکه به این مفهوم است که قلب شما به شکل موثری، خون را پمپ نمی کند. قلب کار می کند اما نیاز بدن به خون و اکسیژن تامین نمی شود.



علل نارسایی احتقانی قلب

فشار خون بالا- بیماری رگهای قلب -مشکلات عضله قلب - فشار خون بالا-مشکلات دریچه‌های قلب- ضربان غیرطبیعی قلب -استفاده از مواد سمی (مانند الکل یا مواد مخدر)- بیماری مادرزادی قلبی-دیابت- بیماری‌های غده تیروئید

علائم نارسایی احتقانی قلب چه هستند؟

- تنگی نفس به ویژه به هنگام دراز کشیدن
- تورم پاها، مچ پا و ساق پا
- عدم توانایی تفکر صحیح
- خستگی، احساس بی حالی
- افزایش وزن بدلیل جمع شدن مایع

علائم نارسایی قلبی در افراد مسن ممکن است

به چه صورت دیگری خود را نشان دهد؟

- گیجی - عدم آگاهی - خستگی - فقدان اشتها -
 - تظاهر تورم در ناحیه پشت نسبت به پاها
- نارسایی احتقانی قلب چگونه درمان می شود؟

- استراحت
- مصرف کمتر نمک و غذاهای حاوی نمک
- ممکن است در برخی موارد، انجام عمل جراحی ضروری باشد.
- ممکن است جهت تقویت قلب شما، پزشک شما داروهایی تجویز نماید و یا جهت دفع آب اضافی به شما قرص های «دفع آب» را بدهد.

چه زمانی به دکتر مراجعه کنیم؟

- اضافه وزن به میزان یک تا یک و نیم کیلوگرم در روز یا دو و نیم کیلو در هفته
- درد قفسه سینه
- ناتوانی یا ضعف شدید
- ضربان قلب سریع یا نامنظم که همراه با تنگی نفس، درد قفسه سینه یا خستگی است
- تنگی نفس شدید و سرفه کردن همراه با خلط خونی



دقت کنید که همیشه این علائم نشانه نارسایی نیستند. گاهی سایر شرایط پزشکی از گروه بیماری‌های قلبی ریوی نیز می‌توانند در بروز این علائم مؤثر باشند. بنابراین هرگز خودسرانه اقدام به درمان و رفع علائم نکنید. بهترین کار مراجعه به اورژانس بیمارستانی توسط فوریت‌های پزشکی است.