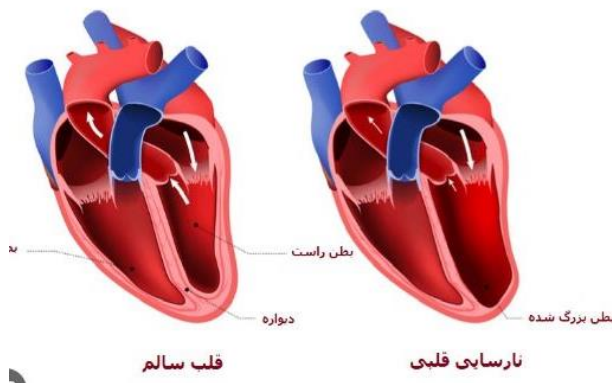




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در نارسایی قلبی از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش مراقبت های ویژه قلب

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T12-AC-03

سایر مراقبت ها:



- وزن خود را کاهش دهید.
- روزانه خود را وزن نمایید.
- در صورت افزایش وزن بدون علت، بیش از ۱ کیلوگرم در روز یا ۲ کیلوگرم در هفته حتما پزشک را مطلع نمایید.
- از ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا خودداری کنید.
- با نظر پزشک واکسن آنفولانزا و پنومونی را تزریق کنید.

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید:



- در صورت افزایش وزن بدون علت، بیش از یک کیلوگرم در روز یا ۲ کیلوگرم در هفته حتما پزشک را مطلع نمایید.
- کوتاهی تنفس
- تنگی نفس در حین فعالیت
- تنگی نفس حمله ای شبانه
- سرفه های مکرر و پیای
- ورم پاها

پیگیری و ویزیت های منظم:



- در فواصل منظم به نزد پزشک بروید و بررسی های لازم را انجام دهید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر سودارث قلب و عروق ۲۰۲۰ - هندبوک آموزش به بیمار ام کانابو - راهنمای پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی / د. اکبر نیک پژوه

- جهت شروع فعالیت جنسی خود با پزشک مشورت نمایید.
- از انجام ورزش های ایزومتریک (فعالیت های کششی) خودداری کنید و از پزشک مشورت بگیرید.
- جهت شروع ورزش و پیاده روی با پزشک خود مشورت نمایید. پس از اجازه پزشک، پیاده روی خود را از میزان کم شروع و به تدریج افزایش دهید. جهت شروع پیاده روی به مدت یک هفته روزانه ۵ دقیقه پیاده روی کنید و به تدریج میزان آن را هر هفته افزایش دهید تا در نهایت به ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز برسد.
- از پیاده روی در هوای گرم یا خیلی سرد و هوای مه آلود خودداری کنید.
- اگر در حین فعالیت دچار تنگی نفس، سردرد یا سرگیجه، درد قفسه سینه می شوید، دست از فعالیت بردارید و استراحت کنید.

رعایت رژیم غذایی:



- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید
- مصرف مایعات را محدود نمایید.
- وعده های غذایی را در حجم کم و به دفعات بیشتر استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید.
- از رژیم غذایی پرفیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده کنید.
- در صورت استفاده از داروهای ادرارآور دفع کننده پتاسیم خون مثل داروهای تیازیدی و فروزماید از منابع حاوی پتاسیم استفاده کنید. (مانند: موز، آب پرتقال، سبزیجات برگ سبز)
- از مصرف الکل خودداری کنید.

نارسایی قلبی چیست؟

وضعیتی است که در آن قلب نمی تواند خون را به میزان کافی به سایر بافت های بدن به خوبی پمپاژ کند. این بیماری پیش رونده ممکن است سمت راست یا سمت چپ قلب یا هر دو طرف را گرفتار کند و علائم بستگی دارد که کدام سمت قلب دچار نارسایی شده است. معمولاً نارسایی سمت راست قلب به دنبال نارسایی سمت چپ قلب به وجود می آید.

علائم نارسایی خون کدامند؟

- کوتاهی نفس در هنگام فعالیت
- تنگی نفس به خصوص در هنگام درازکش و خواب که منجر به بیدار شدن در شب می شود.
- سرفه در هنگام فعالیت و یا درازکش
- خلط صورتی رنگ
- احساس خستگی یا خواب آلودگی
- ورم در ساق و مچ پا
- از دست دادن اشتها و یا احساس عدم هضم غذا
- ورم شکمی
- ورم ناگهانی، افزایش وزن ناشی از تجمع مایع در بدن
- ضربان قلب سریع یا نامنظم

نارسایی قلبی چگونه درمان می شود؟

درمان نارسایی قلبی بسیار فردی است، یعنی در هر فردی با فرد دیگر متفاوت است. بستگی به وضعیت بیمار، درمان معمولاً ترکیبی از روش های غیر دارویی (اصلاح سبک زندگی)، دارویی و یا مداخلات جراحی می باشد:

روش غیر دارویی:

- رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چرب
- محدودیت مصرف مایعات
- کنترل و وزن کردن روزانه
- کاهش وزن بدن به حد ایده آل
- ترک سیگار و الکل
- انجام فعالیت بدنی منظم زیر نظر پزشک (برنامه بازتوانی قلب)

داروها شامل:

- داروهای تنظیم کننده ضربان قلب
- داروهای تنظیم کننده فشارخون
- داروهای رقیق کننده خون
- داروهای افزایش دهنده قدرت انقباضی قلب

جراحی: در صورتی که بیمار به درمان دارویی جواب ندهد ممکن روش های زیر پیشنهاد گردد:

- در صورت نیاز کاشت وسایل کمکی مکانیکی ضربان ساز قلب مانند سی آر تی (CRT)
- در افرادی که خطر بی نظمی بطنی وجود دارد کاشت دستگاه مکانیکی آی سی دی (ICD) می تواند یکی از انتخاب ها باشد.
- در نهایت پیوند قلب

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید:

مصرف داروها:



- داروهای خود را بشناسید.
- دارو را منظم مصرف کنید و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.

- در صورت بروز عارضه دارویی با پزشک خود مشورت نمایید.
- از مصرف خودسرانه برخی داروها نظیر داروهای ضد احتقان، سرماخوردگی، ملین ها و داروهایی که بدون تجویز پزشک تهیه شود به علت تداخل دارویی خودداری نمایید.
- در صورت مصرف آسپرین جهت کاهش تحریک معده آسپرین را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید.
- در صورت استفاده از داروهای ادرارآور دفع کننده پتاسیم خون مثل داروهای تیازیدی و فروزماید رژیم غذایی حاوی پتاسیم مصرف نمایید (مانند: موز، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، زردآلوی خشک، هلو، کشمش، انجیر)

میزان و محدوده فعالیت:



- از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.
- از انجام کارهایی که منجر به خستگی یا کوتاهی نفس می شود خودداری نمایید.
- فعالیت سبک انجام دهید و دوره های استراحت داشته باشید.
- در حالت دراز کش زیر پاهای خود بالش قرار دهید
- طبق نظر پزشک و مدت زمان معلوم در هنگام روز و فعالیت جوراب ضد لخته را بپوشید.
- آهسته قدم بردارید تا از خستگی و فشار بیش از حد جلوگیری شود.
- از پله بالا و پایین نزنید.
- از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنید.