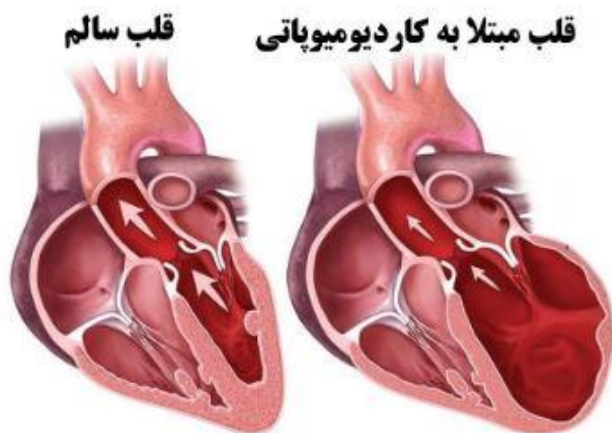




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در کاردیومیوپاتی 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-12

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک اطلاع یا اورژانسی بیمارستان مراجعه نمایید:



- در صورت افزایش وزن بدون علت، بیش از ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم در روز حتما پزشک را مطلع نمایید.
- کوتاهی نفس و عدم تحمل فعالیت
- خستگی غیر معمول
- درد قفسه سینه
- از دست دادن ناگهانی هوشیاری

پیگیری و ویزیت مجدد:



- در فواصل زمانی 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 ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر سودارث قلب و عروق ۲۰۲۰ - راهنمای پیشگیری و درمان بیماریهای

قلبی و عروقی ا.د. اکبر نیک پژوه - هندیوک آموزش به بیمار ام کانابو

میزان و محدوده فعالیت:



- از انجام کارهایی که منجر به خستگی یا کوتاهی نفس می شود خودداری نمایید.
- از پله بالا و پایین نکنید.
- فعالیت سبک انجام دهید و دوره های استراحت داشته باشید.
- از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنید.
- از انجام ورزش های ایزومتریک (فعالیت های کششی) خودداری کنید و از پزشک مشورت بگیرید.
- جهت شروع فعالیت جنسی خود با پزشک مشورت نمایید.
- جهت شروع پیاده روی پس از اجازه پزشک، 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.

سایر مراقبت ها:



- از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
- روزانه خود را وزن کنید. در صورت افزایش وزن بدون علت، بیش از ۱ کیلوگرم در روز یا ۲ کیلوگرم در هفته حتما پزشک را مطلع نمایید.
- از هیجان و استرس دوری کنید.
- بارداری برای زنان مبتلا به کاردیومیوپاتی ممنوع است.

کاردیومیوپاتی چیست؟

نوعی بیماری مربوط به عضله قلب است که در آن قلب نمی تواند جریان خون کافی را پمپاژ نماید و فرد دچار علائم نارسایی قلبی می شود.

کاردیومیوپاتی چه علایمی ایجاد می کند؟

در مراحل اولیه ممکن است بیماری علایمی نداشته باشد ولی به تدریج با پیشرفت بیماری علایم بروز می کند شامل:

- تنگی نفس در هنگام فعالیت و حتی در موارد شدید تر در حال استراحت

- سرفه های خشک و مکرر، گاهی همراه با خلط خونی یا کف دار
- ورم ساق و مچ پا
- نفخ شکم

- احساس خستگی و کوفتگی

- ضربان نامنظم قلبی

- سرگیجه، احساس سبکی سر و غش

کاردیومیوپاتی چگونه درمان می شود؟

درمان این بیماری بسته به نوع کاردیومیوپاتی و نیز علت اولیه آن متفاوت است شامل درمان علت اولیه بیماری، تغییر سبک زندگی، درمان دارویی، و درنهایت با نظر پزشک متخصص در مراحل پیشرفته، درمان جراحی می باشد. شامل:

تغییر سبک زندگی:

- محدودیت مصرف مایعات و رعایت رژیم کم نمک
- ترک سیگار و الکل
- کاهش وزن در محدوده نرمال
- کنترل سایر عوامل خطر مانند فشار خون، دیابت و چربی خون

درمان دارویی:

از داروهایی که در درمان نارسایی قلب استفاده می شود شامل:

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

درمان جراحی:

در صورتی که کاردیومیوپاتی به درمان دارویی جواب ندهد روش های زیر ممکن است استفاده شود:

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

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید:

مصرف داروها:



- دارو را منظم مصرف کنید و دارو را خودسرانه قطع نکنید.
- از مصرف خودسرانه برخی داروها نظیر داروهای ضد احتقان و سرماخوردگی 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 را رعایت نمایید (مانند: موز، آب پرتقال)

رعایت رژیم غذایی:



- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید
- مصرف مایعات را محدود نمایید.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- 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 رژیم غذایی حاوی پتاسیم را رعایت نمایید (مانند: موز، آب پرتقال)
- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید.
- وزن خود را کاهش دهید.