

نکات آموزشی

➤ فعالیت و استراحت :

- ✓ به بیمار توصیه میشود که در مرحله ی حاد بیماری ، در طول روز استراحت کافی داشته باشد و در زمان استراحت ، برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر و گردن بیمار 20 تا 30 درجه بالاتر از بدن او باشد یا در حالت نشسته و نیمه نشسته قرار گیرد.
- ✓ در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس میشود بهتر است لبه ی تخت بشیند و پا های خود آویزان کند .
- ✓ پس از بهتر شدن بیماری ، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و با کمک دیگران شروع کنید و کمک کم آنرا افزایش دهید.
- ✓ برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی وضعیت خود را تغییر دهید و به آرامی از حالت نشسته به ایستاده درآیید.
- ✓ تا 2 ساعت بعد از غذا خوردن ورزش نکنید
- ✓ پس از هر بار فعالیت کمی استراحت کنید.
- ✓ با توجه به شرایط خود ، فعالیت را کم کم افزایش دهید.
- ✓ می توانید ورزش های سبک مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری و... را انجام دهید ، در صورتی

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

علائم بیماری

- ✚ خستگی
- ✚ کاهش تحمل فعالیت
- ✚ سرفه
- ✚ افزایش وزن ناشی از تجمع مایع در بدن
- ✚ ادم دست ها و پا ها
- ✚ ناراحتی گوارشی
- ✚ اتساع رگ های گردن
- ✚ اختلال در خواب
- ✚ ضعف عضلانی
- ✚ سبکی سر و گیجی
- ✚ ادرار کم در طول روز و شب ادراری
- ✚ انتها های سرد
- ✚ رنگ پریدگی
- ✚ تنگی نفس در هنگام دراز کشیدن یا تنگی نفس حمله ای شبانه



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

باتشکر از بها احمدپور (ارشد کارشناسی پرستاری)

نارسایی قلبی

قلب سالم و طبیعی



قلب بزرگ شده در اثر نارسایی



رابط آموزشی اورژانس : بهاره علانی

سوپروایزر آموزش سلامت : ملاشیخی

SE H-ED-PA-104-01

که قادر به تحمل فعالیت نبودید ، بلافاصله آن را متوقف کنید.

✓ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید . و بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید. و لباس مناسب بپوشید.

➤ تغذیه

✓ از مصرف نمک و مواد غذایی شور خودداری کنید.

✓ به هنگام طبخ غذا و صرف آن به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار خودداری شود ، چون مقداری نمک در مواد غذایی وجود دارد و نیازی به نمک اضافه نیست.

✓ برای خوش طعم کردن غذا به جای نمک از خوش طعم کننده های دیگر مثل سبزیجات ، مرکبات و ... استفاده کنید.

✓ مواد غذایی با سدیم فراوان شامل : گوشت های نمک سود شده ، گوشتهای آماده ، غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر ، انواع سس ها ، ترشی ها ، شوربجات ، ادویه جات ، برخی پنیر ها . که لازم است مصرف آنها را به طور کلی قطع کرد.

✓ علائم افزایش نمک (سدیم) بدن : تشنگی ، خشکی دهان و گلو ، افزایش فشارخون ، ضعف و خستگی و ...

✓ از مصرف مواد محرک مانند قهوه ، مواد حاوی کافئین ، الکل و ... خودداری کند.

➤ به صورت دوره ای مقدار سدیم و پتاسیم خون را اندازه گیری کنید.

➤ دارو های تجویزی را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

➤ در صورت داشتن یبوست از زور زدن جهت دفع خودداری کنید و طبق نظر پزشک از مسهل ها استفاده کنید.

➤ از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.

➤ از استعمال دخانیات خودداری کنید.

➤ در روز هایی که هوا آلوده است از بیرون رفتن بپرهیزید.

➤ در صورت مصرف داروهای ادرار آور ، حتما طبق نظر پزشک آن را صبح مصرف بکنید.

➤ حتما قبل از مصرف داروهای قلبی ، فشارخون و تعداد ضربان قلب خود را چک کنید و در صورت داشتن ضربان کمتر از 60 و فشارخون کمتر از 10 داروی مربوطه را مصرف نکنید .

منبع :

کتاب قلب و عروق جلد 6
پرستاری داخلی جراحی برونر و
سودارت 2022 ویرایش پانزدهم