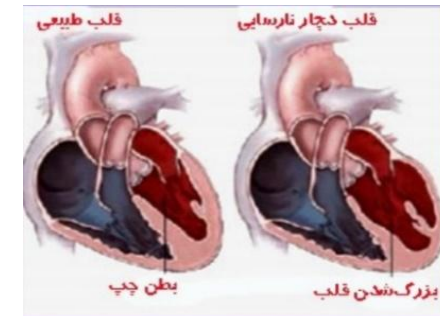


## نارسایی احتقانی قلب



## مفهوم نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی حالتی است که در آن قلب ضعیف می شود و دیگر قادر نیست خون را برای تامین نیازهای غذایی و اکسیژن به سراسر بدن ارسال کند.

## علائم نارسایی قلبی چیست؟

کوتاهی تنفس که ممکن است در فعالیت های کم و حتی هنگام استراحت هم دیده شود که توصیه می شود در هنگام دراز کشیدن با چند بالش، سر خود را بالا نگهدارید تا در زمان خواب تنفس بهتری داشته باشید.

بیدار شدن از خواب به دلیل عدم توانایی در تنفس (تنگی نفس شبانه) که برخی بیماران با احساس خفگی از خواب بیدار می شوند.

سرفه خشک یا خس خس

ورم در مچ و ساق پا و قوزک پا و گاهی در ناحیه شکم

کاهش تحمل فعالیت و احساس خستگی و ضعف و گیجی و بی اشتها

افزایش وزن در حدود الی ۱ الی ۱/۵ کیلوگرم در یک دوره زمانی کوتاه (حدود ۲ روز)

خط صورتی رنگ

## درمان و مراقبت از بیمار دچار نارسایی:

استراحت

ورزش

درمان دارویی

رژیم غذایی

## علت نارسایی قلبی چیست؟

بیماری های عروق قلبی

عوارض سکنه های قلبی قدیمی

فشارخون بالا

دیابت

بیماری های مربوط به عضله قلب

بیماری های دریچه ای قلب

کهولت سن

## عوارض ناشی از نارسایی قلبی چیست؟

هنگامی که خون از ریه ها بر نمی گردد، مایعی که در داخل عروق جمع شده به خارج نشت کرده و باعث تجمع مایع در ریه ها و یا به عبارتی دیگر احتقان در بافت های ریوی می شود. افزایش مایع باعث سفتی ریه ها شده و با اختلال در تبادل اکسیژن منجر به کوتاهی تنفس می شود. علاوه بر آن در اثر تجمع آب در بدن، مایعات به داخل بافت های بدن رفته و منجر به ورم پاها، ساق پا و گاهی اوقات نیز ورم شکم می شود.

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	نارسایی احتقانی قلب کد: الف . پ . ۴
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز- رابط آموزش به بیمار: نافع برازی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) بروئر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی ۲) <a href="https://www.darmankade.com/blog/angina/">https://www.darmankade.com/blog/angina/</a>
پزشک تایید کننده:	دکتر مطهره اسدی - متخصص قلب
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

## نفس استراحت و ورزش:

استراحت باعث کاهش نیاز بافت ها به اکسیژن، کاهش کار عضلات تنفس، کاهش فشار خون و کاهش کار قلب می شود که باید به صورت نیمه نشسته دراز بکشید و در صورت نیاز، حین استراحت در حدود ۳ تا ۴ لیتر اکسیژن از طریق لوله بینی دریافت کنید.

بین فعالیت های هیجان دار خود فاصله بگذارید و بین آن ها استراحت کنید.

در حین دوش گرفتن در حمام و یا حین تعویض لباس بنشینید.

از ورزش های شدید در روزهای بسیار سرد و بسیار گرم یا بلافاصله پس از غذا خوردن بپرهیزید.

ورزش های منظم داشته باشید.

داروهای مدر را طوری مصرف کنید که شب دپار اختلال خواب نشوید.

در هنگام استراحت پاهای خود را بالا نگهدارید که ورم پاها کاهش یابد.

با برنامه ریزی، کشیدن سیگار را ترک کنید.

وزن خود را کم کنید.

از اطرافیان خود در هنگام خستگی کمک بخواهید.

از گفت و گوهای غیر ضروری جهت ذخیره انرژی اجتناب به عمل آورید.

## درمان دارویی در نارسایی قلبی به چه صورت است؟

۱. قرص دیگوکسین: این دارو باعث افزایش قدرت انقباض عضله قلب و نیز کاهش ضربان قلب می شود

در حین ترخیص از پرستار خود روش کنترل ضربان قلب خود را بیاموزید و در منزل در صورتی که ضربان قلب شما کمتر از ۶۰ بار در دقیقه بود، آن روز دیگوکسین نخورید.

عدم دقت در نحوه مصرف این دارو موجب مسمومیت با دیگوکسین می شود. حتماً به توصیه های پزشک و پرستار خود در مورد نحوه مصرف دیگوکسین، چگونگی کنترل ضربان قلب خود و آزمایش مربوط به مسمومیت دیگوکسین توجه نمایید.

۲. داروهای ادرار آور (مدر): داروهای کاهنده مایعات و سدیم و پتاسیم که ممکن است پزشک به شما توصیه نماید که غذاهای غنی از پتاسیم مصرف کنید.

۳. در صورت بروز بی اختیاری ادرار به

پزشک خود اطلاع دهید. این داروها را خودسرانه کم، زیاد یا قطع نکنید.

۴. داروهای گشاد کننده عروق که باعث

کاهش فشار خون می شوند.

۵. طبق نظر پزشک هر سال واکسن آنفولانزا

تزریق کنید و از تماس با افراد بیمار اجتناب کنید.

## رعایت رژیم غذایی:

حذف نمک از سر سفره و جایگزینی ادویه های گیاهی، لیمو، سرکه، سیر و پیاز و طعم دهنده های بدون نمک

به جای سبزی های کنسرو شده از سبزی تازه یا منجمد شده استفاده کنید. غذاهای کنسرو شده را پس از باز کردن زیر آب بشویید تا نمک آن شسته شود.

از ماهی، مرغ و گوشت قرمز تازه به جای انواع دودی، کنسرو شده و فرآوری شده نظیر سوسیس و ژامبون استفاده کنید.

از مصرف غذاهای پرچرب و آماده و یا غذاهای شور و چاشنی های حاوی نمک بپرهیزید.

از مصرف غلات طعم دار و یا ماکارونی های طعم دار پرهیز نمایید چرا که حاوی نمک فراوان هستند.

مصرف مایعات را کم کنید.

البته مصرف روزانه مایعات نباید کمتر از ۲ لیتر در ۲۴ ساعت باشد.

رژیم غذایی باید نرم و در مقادیر کم و دفعات متعدد صورت پذیرد.

روزانه خودتان را وزن کنید.