

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی به عدم توانایی قلب جهت پمپاژ کافی خون برای برآوردن نیاز بافت ها گفته می شود. این بیماری در اکثر موارد یک تشخیص مادام العمر است که با تغییر در شیوه زندگی تا حدودی می توان آن را کنترل کرد.

علائم:

احتقان سینه سرفه تنگی نفس تورم اندام ها نفخ شکم خستگی کاهش تحمل فعالیت بی اشتها

شما بهتر است چه رژیم غذایی داشته باشید؟

مصرف نمک را محدود کنید در این رژیم ناپاید هنگام طبخ غذا نمک اضافه کرد و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، سرکه، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید.

آموزش مراقبت از خود به بیمار:

۱. بدون نسخه پزشک دارویی را استفاده نکنید. زیرا آنتی اسیدها، مسهل، شربت های ضد سرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند.

(۲)

۲. وعده های غذایی را با حجم کم دفعات متعدد میل کنید.

۳. با توجه به تجویز پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید، مصرف مجاز روزانه ۱ لیتر تا حداکثر ۲ لیتر در روز می باشد.

۴. برای رفع خشکی دهان می توان از آبنبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید.

۵. از مواد غذایی با نمک پایین مثل مرغ، ماهی گوشت، برنج، سیب زمینی و ... استفاده کرد. مواد غذایی می تواند پخته یا کبابی ولی با چربی کم و بدون نمک باشد.

۶. سعی کنید از مواد غذایی متنوع و نزدیک به رژیم همیشگی خود استفاده کنید.

۷. مصرف میوه و سبزی تازه ۳-۵ وعده در روز توصیه می شود.

۸. هر روز صبح یک ساعت معین وزن خود را کنترل و ثبت نمایید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان ۹ کیلو گرم یا بیشتر در طی چند روز به پزشک خود گزارش دهید.

(۳)

۹. از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل:

گوشت های آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس، کالباس همبرگر سس ها، آمیوه آماده، پیتزای آماده ترشی ها و ادویه ها پرهیز کنید.

۱۰. میزان فعالیت خود را تعدیل کنید:

از انجام فعالیت های بیرون منزل را در هوای سرد پرهیزید.

اگر در حین فعالیت دچار تنگی نفس، درد قفسه سینه و یا سرگیجه شدید حتما فعالیت را متوقف نمایید.

۱۱. از مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنید.

۱۲. برای پیگیری احتباس مایعات، وزن خود را روزانه کنترل کنید.

۱۳. برای کاهش تورم پاها را بالا نگه دارید.

(۴)



به نام خدا

نارسایی قلبی



تهیه و تنظیم: سمیرا رضائی

ویرایش مهر ۱۴۰۳

(۱)

و داروهای مانند ضد اسهال و آنتی اسید منجر به کاهش جذب دیگوکسین می شوند. بسیاری از داروها مانند متوپرولول، کارودیلول، و فوروزماید عوارضی به صورت کاهش فشار خون و سرگیجه ایجا می نمایند. در صورت استفاده به این عوارض توجه فرمایید. متوپرولول: سبب کاهش فشارخون، کاهش ضربان قلب، خستگی و مخفی کردن علائم افت قند خون می باشد. به بیمار باید هشدار داد که از قطع ناگهانی دارو خودداری کرد.

نکته مهم: شما مستعد عفونت تنفسی هستید لذا از رفتن به محل های شلوغ و آلوده و تماس با بیماران عفونی خودداری کنید.

منابع:

برونر و سودارث، قلب و عروق، ویراست پانزدهم ۲۰۲۲، ترجمه دکتر سید مسلم مهدوی و همکاران راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، فاطمه علایی و همکاران.

(۶)

۱۴. علامت های زیر را فوراً گزارش نمایید :

اضافه وزن به میزان ۱.۵ کیلوگرم در روز یا ۲.۵ کیلو در هفته

● سرفه مقاوم- ادرار در شب

● تورم رپاها و قوزک ها

● ضربان نبض بیش از ۱۰۰ یا کمتر از ۶۰

آموزش های دارویی: اگر از داروی دیگوکسین استفاده می نمایید باید بدانید که عارضه جدی درمان با این دارو، مسمومیت با دیگوکسین است. علائم این مسمومیت بصورت بی اشتهایی تهوع سر درد اختلالات بینایی گیجی و افت ضربان قلب است.

هرگز دوز دارو را بدون اجازه پزشک تغییر ندهید. قرص ها را در ظرف محکم بسته و دور از نور و گرما نگه داری کنید. از مصرف هرگونه دارو بدون تجویز پزشک به علت اثر متقابل اجتناب کنید.

(۵)