

بسمه تعالی

(نارسایی قلب)



واحد آموزش سلامت

بیمارستان سردار سلیمانی

[بیمارستان شهید سلیمانی](https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir)

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

نارسایی قلب:

نارسایی قلب زمانی رخ می دهد که قلب قادر به پمپاژ کافی نیست و نمی تواند جریان خون کافی را به اعضای بدن برساند.

علائم نارسایی قلب:

- ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار
- تنگی نفس حمله ای شبانه
- تنگی نفس (خصوصا زمان را رفتن، بالا رفتن از پله ها و فعالیت)
- وجود خلط کف آلودگاهی صورتی رنگ
- سرفه خشک یا مرطوب
- خستگی و ضعف عمومی
- تعریق
- گیجی
- بی قراری و اضطراب
- سبکی سر سردرد
- بی اشتها
- تهوع و استفراغ
- ضعف و شب ادرای
- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن
- ضربان قلب سریع و نامنظم

علل نارسایی قلبی:

- ✓ بیماری های عروق کرونر از جمله سکته قلبی
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ نارسایی دریچه قلب
- ✓ کاردیومیوپاتی
- ✓ نامنظمی ضربان قلب
- ✓ بیماری مادر زادی قلب
- ✓ بیماری غده تیروئید

تشخیص نارسایی قلب:

- ✓ گرفتن شرح حال
- ✓ آزمایش خون
- ✓ آزمایش ادرار
- ✓ نوار قلب
- ✓ اکو کاردیو گرافی

درمان:

دارو درمانی به صورت خوراکی و تزریقی می باشد.

تغییرات در سبک زندگی شامل قطع سیگار و تغییرات رژیم غذایی و تغییر در میزان فعالیت می باشد.

مراقبت در منزل:

- معمولاً یک رژیم غذایی کم نمک و کم چرب توصیه میشود
- چربی و لبنیات پرچرب و محلی را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده کنید .
- غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید.
- از میوه جات و سبزیجات تازه و برگ سبز تیره بیشتر استفاده کنید .
- غذاها یی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند، مانند انواع گوشت سفید تازه از جمله مرغ و ماهی ، انواع حبوبات، تخم مرغ، ماست، شیر، برنج

- در صورت داشتن بیماری هایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه میشود با راهنمایی کارشناس تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب خود را دریافت کنید.
- زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب کرده با نظر پزشک فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز داشته باشید.
- تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده از فعالیت بدنی غیر ضروری مثل بالا رفتن از راه پله خودداری کنید.
- از انجام فعالیتهای فیزیکی در محیط های خیلی گرم، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- اگر حین فعالیت تنگی نفس، درد یا سر گیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.

- از انجام فعالیتهای سنگین و کار زیاد اجتناب کنید.
- در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده کنید.
- کنترل علائم و وزن روزانه، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفلونزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات، سیگار، تنباکو به پیشگیری از بدتر شدن بیماری کمک می کند.
- داروهای ادرارآور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای از خانواده (دیژیتال) برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز میشود.
- دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه کنید تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.