

مددجوی عزیز؛

با سلام و آرزوی سلامتی برای شما ، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبرد اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه باز گردید.

جهت بهبود هرچه سریعتر شما راهکارهایی داریم که به اختصار ارائه میگردد ، لطفا پس از مطالعه سوالات احتمالی خود را بیان فرمایید

نارسایی قلب چیست ؟

ابتلا به نارسایی قلبی به معنی ایستادن قلب نمی باشد . بلکه به این مفهوم است که قلب شما به شکل موثری ، خون را پمپ نمی کند . قلب کار می کند اما نیاز بدن به خون و اکسیژن تامین نمی شود . بنابراین خون به داخل دیگر اعضا خصوصاً ریه ها و کبد پس زده می شود .

علائم شایع :

تنگی نفس ، به خصوص هنگام فعالیت یا موقع صاف دراز کشیدن روی تخت ، ورم دوطرفه مچ پاها ، پاها و شکم

تند یا نامنظم شدن ضربان قلب ، برجسته شدن سیاهرگهای گردن ، خستگی ، ضعف یا غش ، سرفه (معمولا خلط دار) ، افزایش وزن (سریع) ، تهوع ، بی اشتها ، رنگ پریدگی

برنامه فعالیتی در بیماران دچار نارسایی قلبی:

قبل از انجام فعالیت فیزیکی ، باید از راهکار زیر آگاه شوید . با پزشک خود در مورد توصیه هایی برای برنامه فعالیت اختصاصی خود صحبت کنید.

با فعالیت های کم اثر مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری یا ورزشهای آبی شروع کنید . قبل از تغییر وضعیت از نشسته به ایستاده برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی بلند شوید . با فعالیت های گرم نمودن به تدریج شروع کنید و به تدریج زمان ۳۰ دقیقه برسانید.

دوره فعالیتی خود را با فعالیت های سرد کردن ادامه دهید . از انجام فعالیت های فیزیکی در هوای باز در هوای بسیار گرم ، سرد ، یا شرجی پرهیز نمایید . از تهویه هوا در محیط های گرم و مرطوب استفاده کنید .

دو ساعت بعد از مصرف غذا قبل از انجام فعالیت استراحت کنید . اطمینان حاصل کنید که قادر به صحبت طی فعالیت فیزیکی هستید ، اگر نمی توانید ، شدت فعالیت را کم کنید اگر دچار کوتاهی تنفس ، درد ، گیجی هستید فعالیت را متوقف کنید .

هدف از درمان عبارت است از بهبود کار پمپ کردن کار قلب ، که معمولا به کمک دارو ، استراحت و سایر اقدامات حمایتی صورت می گیرد

مواردی که یک بیمار نارسایی قلب باید رعایت نماید :

-از مصرف داروهای بدون نسخه مانند آنتی اسیدها (شربت و قرص معده) - شربت ضد سرفه - مسهل ها - آرام بخش ها خودداری نمایید . زیرا این مواد حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند.

استرس خود را کنترل کنید . جهت پیشگیری از بیماری عفونی مانند سرماخوردگی در محیط های شلوغ ، نکات بهداشتی را رعایت کنید و سالیانه واکسن آنفلوآنزا را بزنید.

-غذا به مقدار کم و دفعات زیاد مصرف نمایید -از مصرف زیاد مایعات خودداری نمایید . در حد تحمل مایعات مصرف کنید.

-خود را روزانه در ساعت معینی (هر روز صبح پس از ادرار کردن و با یک وزنه وزن نمایید و آنرا ثبت نمایید.

- بدلیل کاهش جریان خون در نواحی دارای ورم خطر صدمه پوستی شما افزایش می یابد بنابراین بطور مکرر تغییر وضعیت دهید و از باند کشی و ورزش پاها طبق نظر پزشک استفاده کنید.

در صورت برخورد با هر کدام از موارد زیر
به پزشک مراجعه نمایید.

-افزایش وزن ۱-۱/۵ کیلوگرم در روز یا ۲-۲/۵ کیلو در
یک هفته

-کاهش اشتها - تنگی نفس غیر معمول در حین فعالیت
- تورم پا و قوزک پا و یا شکم - سرفه مقاوم - بی
قراری حین خواب - افزایش تعداد بالشهای مورد نیاز
در هنگام خواب - خستگی شدید

آخرین بازنگری : تیرماه ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان
مراجعه نمایید.

Samenalhoajhp.sirums.ac.ir

رژیم غذایی کم نمک و کم چربی

اولین گام محدود کردن مصرف نمک (نگهداری
پتاسیم و منیزیم خون در حد طبیعی) و کاهش وزن
است. رژیم غذایی کم چرب داشته باشید.

نمکدان را از روی میز غذا بردارید . این کار مصرف
نمک را تا ۳۰٪ کاهش می دهد. از چاشنی های بدون
نمک استفاده کنید و پخت پز بدون نمک تا ۳۰٪ مفید
است. از آبلیموه- سرکه و سبزیجاتی مانند ترخون برای
بهبود طعم غذا استفاده نمود.

بجای غذاهای از پیش آماده شده و کنسروها از
سبزیهای تازه استفاده شود. از مصرف غذاهای نمک
سود شده و دارای مواد نگهدارنده خودداری نمایید.

همواره برچسب روی مواد غذایی را بخوانید تا مقدار
نمک آنرا بدانید.

کره و روغن حیوانی مصرف نکنید . از کره گیاهی
مانند کره بادام زمینی مصرف کنید.

هر روز صبح خودتان را وزن کنید و تغییرات آنرا به
پزشک خود اطلاع دهید. داروهای تجویز شده را بدون
ایجاد تغییر در روند مصرف ادامه دهید داروها را کم و
زیاد نکنید.

عنوان :

آموزش به بیماران نارسایی

احتقانی قلب

منبع: درسنامه پرستاری داخلی - جراحی قلب و

عروق سودارث، (ترجمه ذاکری مقدم)

