



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بیمارستان 15 خرداد مهدیشهر

عنوان:

نارسایی قلبی

تهیه شده در کارگروه آموزش به بیمار بخش CCU

تاریخ تنظیم: 1402/12/01

تاریخ بازنگری: 1404/12/01

کد پمفلت: Hos-pam-CCU-04

مراقبت ها

ترک سیگار و الکل

کاهش وزن (در صورت داشتن اضافه وزن)

خوردن مواد غذایی سالم و کم چرب و کم نمک

کاهش مصرف مواد قندی

کاهش استرس و اضطراب

خواب کافی و مناسب

ورزش منظم

کنترل مرتب فشار خون

5

زمان مراجعه به پزشک

بیماران باید همیشه دارو مصرف کنند و به طور منظم توسط پزشک خود ویزیت شوند. بیماران باید مراقب نشانه های بیماری خود باشند و به تغییر علائم توجه کنند.

اگر علائم زیر را پیدا کردید هرچه سریعتر به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید:

تنگی نفس ناگهانی و شدید

سرفه شدید به خصوص اگر مواد کف آلود یا خونی باشد.

افزایش تورم ساق یا مچ پا

افزایش وزن یک کیلوگرم در یک روز یا دو کیلوگرم در یک هفته

ضربان قلب تند و یا نامنظم

درد شدید قفسه سینه که بیش از پانزده دقیقه طول بکشد و با استراحت بهبود نمی یابد.

آپنه خواب (نوعی تنفس نامنظم که تنفس فرد در طول خواب به طور مکرر متوقف شده و پس از چند ثانیه مجدد شروع می شود).

بیداری از خواب شبانه برای ادرار

4

نارسایی قلبی

هنگامی که قلب شما قوی است خون را به تمام بدن پمپ می‌کند. اما وقتی نارسایی قلبی دارید عضلات دیواره های قلب شما به آرامی ضعیف می شوند. وقتی خیلی ضعیف شدند قلب نمی تواند خون مورد نیاز بدن را پمپ کند و نارسایی قلبی اتفاق می افتد.

علائم و نشانه ها

تنگی نفس (در حالت استراحت و فعالیت)

ورم ساق پا و مچ پا

خستگی مفرط و ضعف عمومی

سرگیجه و عرق کردن

کاهش اشتها

تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می شود.

تنفس سنگین

افزایش وزن ناگهانی

سرفه و خس خس سینه

ضربان قلب نامنظم یا افزایش ضربان قلب

تورم در ناحیه شکم

تهوع

روش های غیر دارویی کنترل نارسایی قلب

توزین روزانه : وزن کردن روزانه به تشخیص تجمع مایع در بدن کمک می کند که می تواند ناشی از بدتر شدن عملکرد قلب باشد. روزانه قبل از صرف صبحانه و بعد از ادرار کردن خودتان را وزن کنید و هربار حتما به یک میزان لباس پوشیده باشید. اگر وزن شما در یک روز حدود یک کیلوگرم یا در عرض یک هفته دو کیلوگرم افزایش یافت با پزشک خود تماس بگیرید.

کاهش مصرف نمک و آب : نمک موجود رژیم غذایی می تواند باعث حفظ شدن مایعات اضافی در گردش خون ریه ها و جاهای دیگر شود. از مصرف غذاهای نمک دار مانند غذاهای کنسروی ترشیجات پیتزا سوسیس کالباس آجیل شور و غذاهای آماده اجتناب کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها مانند شربت های معده و مسهل ها و شربت های ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم باشند بنابراین از پزشک خود در مورد محدودیت میزان مصرف نمک خود سوال کنید.

* مقدار مایعاتی که می نوشید

نیز مهم است.

برای افراد مبتلا به نارسایی شدید قلبی پزشکان اغلب نوشیدن کمتر از دو لیتر مایعات در روز توصیه می کنند. این شامل آب و سایر مایعات مثل آبمیوه شیر قهوه شیر بستنی سوپ و ماست می باشد.

حفظ وزن سالم : اگر اضافه وزن دارید و چاقی می باشید قلب شما باید برای تامین خون و اکسیژن بدنتان سخت تر کار کند. بنابراین تلاش کنید وزن خود را به حد متناسب برسانید. زیرا کاهش وزن سبب کاهش کار قلب و بهبود علائم می شود.

اجتناب از مصرف سیگار و الکل : مصرف سیگار و الکل خطر حمله قلبی را افزایش می دهد و می تواند نارسایی را بدتر کند.

ورزش منظم : اگر علائم شما اجازه می دهد انجام ورزش در طول هفته می تواند به بهبود عملکرد قلبی و عروقی و تقویت عضلات شما کمک کند و منجر به بهبود علائمی مانند تنگی نفس و خستگی شود. همچنین باعث می شود که احساس بهتری داشته باشید. باید توجه داشته باشید که انجام ورزش و فعالیت باعث خستگی شما نشود.