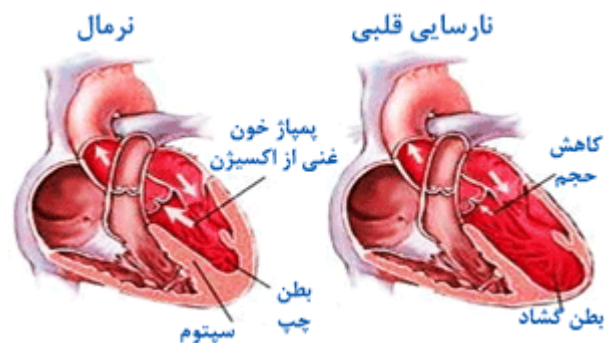


راهنمای خودمراقبتی در بیمار مبتلا به نارسایی احتقانی قلب



تعریف نارسایی قلبی :

نارسایی قلب به این معنی نیست که قلب شما از کار ایستاده یا شما دچار حمله قلبی شده اید بلکه به این معنی است که قلب شما نمی تواند به خوبی خون را پمپ کند. تقریباً همه افراد به تدریج که سنشان بالا می رود مقداری از ظرفیت پمپاژ قلبشان را از دست می دهند. برای بهبود و شانس زندگی طولانی تر ، بیماران باید مراقب خودشان باشند و به طور منظم به پزشکشان مراجعه کنند و درمان خود را پیگیری کنند .

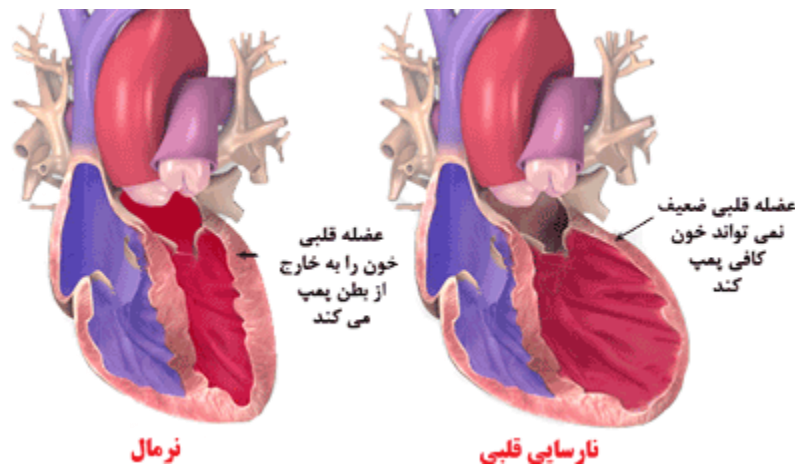


علت نارسایی قلبی :

همانطور که گفته شد مقداری از قدرت قلب در پمپاژ خون به طور طبیعی در نتیجه افزایش سن از بین می رود . علاوه بر افزایش سن، عوامل دیگری وجود دارند که باعث ایجاد نارسایی قلبی می شود مانند سیگار ، چربی خون بالا، فشار خون بالا ، چاقی، دیابت و . فشار خون بالا و دیابت از مهم ترین عوامل می باشد. همچنین مشکلات دریچه های قلبی، بیماری مادرزادی قلبی و نامنظمی ضربان قلب نیز باعث نارسایی قلب می گردند. وجود بیماری عروق کرونر در زمره بزرگترین خطرات برای نارسایی قلبی می باشد

علائم نارسایی قلبی :

مهمترین علامت تنگی نفس است. تنگی نفس ناشی از افزایش مایع در ریه است. مشکلات تنفسی ممکن است در زمان استراحت یا در فعالیت رخ دهد. در بعضی موارد، ممکن است احتقان آنقدر شدید باشد که بیمار را از خواب بیدار کند یا سبب شود بیمار از خواب بپرد. خستگی ، ورم پا، قوزک پا و گاهی شکم ، سرفه مداوم . علائم ممکن است تا زمانی که وضعیت در طی سال ها پیشرفت می کند، ظاهر نشود.



تشخیص نارسایی قلبی :

در اکثر موارد پزشک نارسایی قلب را هنگام یک معاینه فیزیکی تشخیص می دهد. علائم قابل شناسایی مثل تنگی نفس، خستگی، ورم پا و قوزک پا هستند. همچنین پزشک ، بیمار را از نظر وجود عوامل خطری مثل فشار خون ، چاقی و سابقه مشکلات قلبی کنترل می کند و با شنیدن صداهای ریه از طریق گوشی، پزشک می تواند آن را تشخیص دهد. نوار قلب ، اکو کاردیو گرافی و عکس از قفسه سینه نیز تشخیص پزشک را تأیید می کند.



درمان نارسایی قلبی :

در ابتدا باید علت ایجاد کننده نارسایی قلب مشخص شده و کنترل گردد. درمان سبب بهبود کیفیت زندگی بیمار و افزایش طول عمر می شود. درمان شامل تغییر روش زندگی و دارو درمانی است. بیماران می توانند اثرات نارسایی قلب را با کنترل عوامل خطر رسانی قلب به حداقل برسانند. درمان های مشهود شامل ترک سیگار ، کاهش وزن در صورت لزوم، پرهیز از استعمال مشروبات الکلی و تغییر رژیم غذایی (کاهش میزان نمک و مصرف چربی) می باشد. ورزش های ملایم و منظم نیز برای بسیاری از بیماران کمک کننده است. اما حتی با تغییرات روش زندگی نیز بیشتر بیماران مبتلا به نارسایی قلب باید دارو مصرف کنند. بیشتر بیماران دو یا تعداد بیشتری دارو مصرف می کنند.

چند نوع دارو در درمان نارسایی قلب مفید شناخته شده است :

* **دیورتیک ها: (داروهای مدر)** که به کاهش میزان مایع در بدن کمک می کنند و برای بیمارانی که احتباس مایع و فشار خون بالا دارند، مفید است .

* **دیژیتال ها :** مثل دیگوکسین که قدرت انقباضات قلب را افزایش می دهند و به بهبود جریان خون کمک می کنند.

* **بتابلوکرها:** که به کاهش کار قلب کمک می کنند و سایر درمان ها نیز بستگی به عامل نارسایی قلبی دارد. مانند درمان برای پایین آوردن فشار خون

توجه : در صورتی که با تغییر روش زندگی و دارو درمانی علائم بیمار بهبود نیابد، پیوند قلب تنها راه درمان است.

تغذیه و رژیم غذایی:



* بیماران لازم است از نمک کمتر استفاده کنند تا از احتباس مایعات بدن کاسته شود.

* بیماران با چربی خون بالا باید رژیم غذایی کم چرب داشته باشند.

* کافئین ممکن است باعث نامنظمی ضربان قلب در برخی بیماران گردد. اگر پزشک تشخیص داد که کافئین برای بیمار مضر است باید مصرف چای و قهوه را به حداقل برساند. ممکن است کاکائو، شکلات و برخی نوشابه های گازدار نیز کافئین داشته باشند. بیمارانی که دیورتیک مصرف می کنند باید غذاهای پر پتاسیم مثل موز ، زردآلو، گوجه فرنگی ، مرکبات و کشمش مصرف کنند. ممکن است برای جلوگیری از احتباس مایع لازم شود که مایع مصرفی کاهش یابد.

* تمام مایعات مصرف شده را اندازه گیری و ثبت نمایند .

* برای کاهش تشنگی قرقره با آب و مکیدن آب نبات مفید است .

* اگر وزن بیمار اضافه است کالری باید کم شود. غذاهای شیرین و چرب کالری زیادی دارند.

* بیمار باید غذا را در وعده های مکرر و با حجم کم و از انواع مقوی مصرف کند. غذا باید با آرامش و وقت کافی و در محیط دلپذیر میل شود. نارسایی قلب ممکن است باعث بی اشتهايي و احساس نفخ گردد.

* میوه ها و سبزیجات غذای بسیار خوبی برای بیماران نارسایی قلب هستند، به طور طبیعی دارای چربی پایین ، سدیم پایین و پتاسیم بالا هستند که به کنترل وزنشان کمک می کنند و ویتامین بدن را تأمین می نماید. هدف خوردن پنج وعده میوه و سبزیجات در طی روز است.

چرا باید غذای کم چرب مصرف کنیم؟

۱ - حذف وزن اضافی که به قلبتان نیز فشار وارد می کند.

۲ - کم کردن کلسترول که باعث انسداد در شرایین شده و کار قلب را سخت می کند.



لذا:

* چربی اضافی را از گوشت جدا کنید.

* مرغ یا ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید .

* از شیر کم چرب یا بدون چربی و سایر فرآورده های لبنی استفاده کنید.

* برچسب محتویات غذایی را کنترل کنید که حاوی چربی و سدیم کمی باشد . از خوردن غذاهای سرخ شده پرهیزید.

* از روغن زیتون استفاده کنید. اگرچه از نظر کالری بالاست ولی روغن زیتون میزان کلسترول بد خون را افزایش نمی دهد.

فعالیت:



* در مورد فعالیت از دستورات پزشک خود پیروی کنید .

* بین فعالیت های خود زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید.

* شب به اندازه کافی بخوابید.

* فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید و اگر مشکل تنگی نفس ، سرگیجه و درد سینه بروز کرد، فعایت خود را قطع کنید. اگر مشکل با چند دقیقه استراحت حل نشد به پزشکتان اطلاع دهید .

* راهی بیابید که در مصرف انرژی بدن صرفه جویی شود.

* کارهای روزانه را برنامه ریزی نمایید و بین آنها فاصله بگذارید.

* در صورت امکان کارهای خود را نشسته انجام دهید.

* کارهای تکراری و خسته کننده را واگذار کرده و از دیگران کمک بگیرید.

* سیگار ، استرس و دمای بالا باعث افزایش نیاز بدن به خون می شود. بنابراین از آنها دوری کنید .

* چند دقیقه بعد از گرم کردن بدن فعالیتها را شروع کنید .

* از انجام فعالیت های جسمی در محیط بسیار گرم، سرد یا مرطوب اجتناب نمایید.

* تا ۲ ساعت بعد از غذا خوردن از انجام فعالیت بدنی اجتناب کنید.

توصیه های دارویی :



* داروها را به موقع مصرف نمایید. مقدار دارو را تغییر نداده و مصرف آن را قطع نکنید. حتی اگر احساس می کنید که بهتر شده اید یا فکر می کنید که دارو موثر نیست.

* اگر عوارض جانبی بروز کرد یا دارو به نظر بی تأثیر بود به پزشکتان اطلاع دهید.

* برای جلوگیری از فراموشی، مصرف داروهای خود را با برنامه روزانه مثل زمان غذا، زمان خواب یا زمان استراحت تلفیق کنید. جعبه قرصی که به تعداد روزهای هفته، خانه مجزا داشته باشد، مفید است.

* بدون مشورت پزشک از مصرف داروهای فروش آزاد خودداری نمایید.

* اگر به علت بروز ناراحتی مانند تهوع و استفراغ نتوانستید داروهایتان را مصرف کنید به پزشک اطلاع دهید.

* بهتر است در مورد تمام داروهایی که مصرف می کنید مثل داروهای سردرد، سرما خوردگی، داروهای گوارشی (معده درد) و ... با پزشک خود صحبت کنید. این داروها ممکن است بر دارویی که قبلا مصرف می کردید اثر داشته باشد، اثرات آن را زیاد تر کرده و یا از اثرات آن جلوگیری کند.

* وقتی داروهای نارسایی قلبی مصرف می کنید باید آزمایشات خونی برای بررسی پتاسیم خون و عملکرد کلیه انجام دهید.

خودمراقبتی :



* خود را روزانه وزن کنید تا بتوانید افزایش ناگهانی را که از علائم احتباس مایع و خوب پمپ نکردن قلب است را بفهمید.

* هر روز قبل از ادرار کردن و قبل از صبحانه وزن کنید.

* اگر در ۲۴ ساعت بیش از یک کیلوگرم به وزن شما اضافه شد با پزشکتان تماس بگیرید .

* با فشردن انگشت اشاره به ساق پا ورم را بررسی کنید. اگر در جای قرار دادن انگشت فرو رفتگی باقی بماند نشانه ادم است. از دیگر علائم ورم، تنگ شدن کفش و لباس است.

* از مصرف سیگار و سایر دخانیات خودداری نمایید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک خود اطلاع دهید:

* افزایش بی قراری و افزایش تعداد بالش های مورد نیاز در هنگام خواب

* اختلال بینایی

* تنفس کوتاه

* سرفه مداوم و کاهش اشتها

* سرگیجه مفرط

* ضعف عضلانی

* درد قفسه صدري

* ادم پاها و قوزک پا



چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟



تحرک بدنی داشته باشید.



تغذیه سالم داشته باشید.



سیگار نکشید.



به اندازه کافی بخوابید.



منبع : <https://baq.bmsu.ac.ir>

واحد آموزش سلامت

بیمارستان شهید نورانی تالش