



## نارسایی قلبی چیست؟

قلب در حالت طبیعی با هر ضربان و انقباض خود، خون خود را به درون اندام ها ریخته و ارگان های حیاتی مانند: مغز، کلیه، کبد ریه ها و... را تغذیه می کند.

زمانی که قلب به هر دلیلی مانند سکته قلبی، قدرت انقباضی خود را از دست می دهد، همه خون موجود درون قلب به بیرون فرستاده نمی شود و خون کافی به ارگان های حیاتی مانند کلیه، ریه و... نمی رسد. و پس از مدتی فشار آمدن به قلب برای خارج ساختن خون، عضله قلب دچار آسیب و کشیدگی می شود و بزرگتر از حد طبیعی می شود.

## علائم بیماری:

- پوست رنگ پریده
- تورم اندام های انتهایی مانند ساق و مچ پاها
- کاهش تحمل فعالیت
- افزایش تعداد ضربان قلب
- گیجی
- تهوع و بی اشتهایی
- بزرگ شدن شکم در اثر تجمع مایع در حفره شکمی
- تنگی نفس در حالت دراز کش و هنگام فعالیت
- سرفه های خشک یا با خلط کف آلود صورتی

## دارو درمانی:

دسته های دارویی در نارسایی قلبی شامل موارد زیر می باشد: داروهای کند کننده ضربان قلب: مانند متورال و کارودیلول همچنین این داروها فشار خون را پایین می آورند. داروهای کمک کننده پمپاژ قلب: مانند آنالاپریل، کاپتوپریل این داروها به پمپاژ خون از قلب کمک می کنند. داروهای مدر:

این داروها با خاصیت ادرار آوری خود، از طریق کاهش حجم مایعات بدن کار قلب را کم می کنند. مانند: فورزماید دیگوکسین، لانوکسین:

این دارو سبب افزایش قدرت انقباضی قلب می گردد. این داروها به دلیل اثرات دارویی بر وی الکترولیت های قلب، مسمومیت با آنها بسیار حائز اهمیت می باشد.

علائم مسمومیت با دیگوکسین: حالت تهوع، ناخوشی، تاری دید و استفراغ

## رژیم غذایی:

### واحد آموزش سلامت

میزان سدیم غذای روزانه خود را کاهش دهید و از افزودن نمک، نمک دریایی، افزودنی های مجاز خوراکی، پودر سیر حاوی نمک به غذاها خودداری کنید.

از جایگزین های نمک استفاده نمایید:

- لیمو
- پودر سیر
- رزماری
- زنجبیل

محدودیت مصرف مایعات در طول روز باید با نظر پزشک معالج باشد.

مصرف برخی از داروها در نارسایی قلبی باعث کاهش پتاسیم خون می شود پس باید زیر نظر پزشک معالج خود از منابع غذایی حاوی پتاسیم استفاده نمایید.

توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح در صورت نیاز می توانید به واحد آموزش به بیمار مراجعه فرمایید. تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱



### خودمراقبتی در نارسایی قلبی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

کد پمفلت: 1.Pa.P-E44.AH

سایت مرکز: [www.amiralmomeninhospital.com](http://www.amiralmomeninhospital.com)

بازنگری: بهار ۱۴۰۲

### سبک زندگی با نارسایی قلبی را بشناسیم

- ✓ در طول روز از استرس خود بکاهید و در طول شب بخوابید.
- ✓ از آویزان نمودن طولانی مدت پاها بپرهیزید و پاهای خود را بالا نگه دارید.
- ✓ اگر سیگاری هستید، سیگار خود را ترک کنید.
- ✓ روزانه خود را توزین کنید و در حد امکان وزن خود را در چارت ثبت کنید.
- ✓ غذای خود را در تعداد وعده های کمتر با حجم بیشتر انتخاب کنید.
- ✓ در مهمانی ها همواره بخاطر داشته باشید نمی توانید همه مواد غذایی را امتحان کنید.
- ✓ همه داروهای خود را بشناسید و یک لیست زمان بندی برای مصرف داروهایتان تهیه کنید.

### تحمل فعالیت ها:

- ✚ ۳-۵ مرتبه در هفته با مشورت پزشک به مدت ۳۰ دقیقه می توانید فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✚ به خاطر داشته باشید از انجام فعالیت هایی که مصرف کننده انرژی زیادی هستند در یک روز بپرهیزید.
- ✚ فعالیت را با چند دقیقه گرم کردن بدن آغاز کنید.
- ✚ فعالیت فیزیکی را ۲ ساعت پس از وعده غذایی آغاز کنید.
- ✚ در پایان فعالیت ابتدا یک دوره آرامش داشته باشید و از قطع ناگهانی فعالیت بپرهیزید.
- ✚ بررسی کنید در چه ساعتی از روز بیشترین انرژی را دارید، فعالیت های خود را در آن ساعت برنامه ریزی کنید.
- ✚ هر روز خودتان را وزن کنید تا از افزایش حجم مایع در بدنتان آگاه شوید.

### با دیدن علائم خطر با پزشک خود تماس بگیرید:

- ✚ افزایش وزن ناگهانی یک کیلوگرم در روز
- ✚ ایجاد یا افزایش تورم ساق و زانوها
- ✚ سبکی سر
- ✚ گیجی و خواب آلودگی
- ✚ عدم تعادل
- ✚ کاهش دفعات ادرار

منبع: مراقبت پرستاری ویژه در بخش CCU و ICU  
هندبوک آموزش به بیمار کانابو  
طراحی و تنظیم: مسئول آموزش سلامت