



واحد آموزش سلامت

خودمراقبتی پس از ترخیص.

رژیم غذایی:

معمولا یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه میشود. به همین منظور توصیه میشود بیشتر از ۲-۱٫۵ لیتر مایعات (آب و آبمیوه و شیر و سوپ) در روز مصرف نکنید.

-چربی و لبنیات پرچرب 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 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 و ماکارونی از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید.

-استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.

-در صورت داشتن بیمار بهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه میشود با راهنمایی کارشناس تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب خود را دریافت کرده و رعایت کنید.

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

تشخیص:

- تصویربرداری از قفسه سینه
- نوار قلب
- اکوکاردیوگرافی
- سی تی اسکن یا ام آر آی

درمان:

نارسایی قلبی بیماری است که به مدیریت مادام العمر نیاز دارد، با این حال با رعایت درمان علائم نارسایی تا حدودی بهبود می یابد و طول عمر بیمار بیشتر می شود و احتمال مرگ ناگهانی کاهش می یابد.

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 آنالاپرل، کاپتوپرل 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
- داروهای تقویت کننده عضلات قلب مانند: دیگوکسین، لانوکسین

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

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

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. 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 اشتها
- 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



خودمراقبتی در نارسایی قلبی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

کد پمفلت: ۱.Pa.P-E۴۴.AH

سایت مرکز:

www.amiralmomeninhospital.com

بازنگری: تیر ۱۴۰۳

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.
- جهت دریافت آموزش های بیشتر با نصب برنامه QR Code Reader بارکد مقابل را اسکن کنید.



منبع: مراقبت پرستاری ویژه در بخش icu و ccu

هندبوک آموزش به بیمار کانابو

طراحی و تنظیم: هدی هرقلی کارشناس ارشد پرستاری و

مسوول آموزش سلامت

ناظر علمی: دکتر احمد پوره متخصص قلب و عروق و آنژیوپلاستی

شروع فعالیت ها:

- ✚ 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.
 - ✚ مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت صحبت کنید اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید. اگر حین فعالیت تنگی نفس، درد یا سر گیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.
 - ✚ فعالیتهای خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و 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 جورابهای مخصوص استفاده کنید.
 - ✚ در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید. در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد.
- ## 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
- ✚ خس خس و خلط خونی