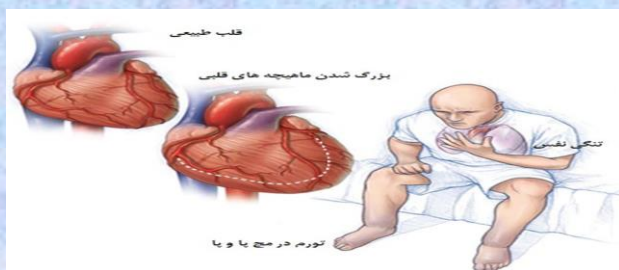




سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان تأمین اجتماعی سنندج

## نارسایی قلبی



بخش سی سی یو- پاییز ۱۴۰۰

کمیته آموزش بیمار

آدرس وب سایت بیمارستان جهت مطالعه پمفلت:

WWW.Sanandaj.Tamin.Ir

۲- حتماً به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی‌اشتهایی، سرگیجه، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید

۳- به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه‌ها، سیوس، داروی آنتی‌اسید (شربت معده)، داروی ضد اسهال و ملین‌ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می‌شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

### در صورت مصرف داروهای ادرار آور:

- ۱- این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.
- ۲- وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.
- ۳- عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کمرختی و مور مور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.
- ۴- به صورت دوره‌ای جهت اندازه‌گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.
- ۵- توصیه می‌شود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محل‌های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.
- ۶- اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

منبع: کتاب برونر سودارث قلب و عروق

بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کند.

مکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۲ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می‌توانید از آبنبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید.

در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید معمولاً مصرف مایعات خود به خود تنظیم می‌شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارد مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشد

جهت بررسی حجم مایعات بدن‌تان هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان ۱/۴ - ۰/۹ کیلوگرم در روز یا ۲/۵ - ۲/۳ کیلوگرم در عرض یک هفته را گزارش دهید.

بسته به نوع داروی ادرارآوری که مصرف می‌کنید مکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگ دار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می‌باشد.

### در مورد مصرف داروهای قلبی:

مددجوی عزیز لطفاً در صورتی که دیگوکسین مصرف می‌کنید: ۱- حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.

## نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود .

به دلیل فاکتور های اپیدمیولوژیک از جمله افزایش سن ، کاهش مرگ ناشی از فشار خون و بهبود طول عمر پس از آنفارکتوس قلبی تعداد موارد بیماران با نارسایی قلبی در حال افزایش است .

## علائم بیماری :

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن ، تنگی نفس حمله ای شبانه ، سرفه های خشک یا مرطوب ، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب ، تعریق ، بیقراری ، سیاه شدن لب ها و ناخن ها ، پوست سرد و رنگ پریده ، ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار می باشد . بی اشتها ، تهوع و استفراغ ، ضعف و شب ادراری ، افزایش وزن به دلیل تجمع مایع در بدن .

## بیماری های همراه :

به دلیل سن بالای این افراد در اغلب موارد فشار خون ، دیابت ، درگیری عروق کرونر مشکلات ریوی همزمان و آریتمی ها در این افراد وجود دارد .

**درمان :** دارو درمانی یا جراحی

## فعالیت و استراحت :

مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله حاد بیماری

برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید .

در صورتی که در حال دراز کش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید .

پس از بهتر شدن بیماری ، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید .

برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید واز حالت نشسته به ایستاده در آید .

پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید .

با توجه به شرایط ، فعالیت خود را افزایش دهید . می توانید ورزش هایی مثل شنا و دوچرخه سواری انجام دهید . در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید ، بلافاصله آن را متوقف کنید .

از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید .

بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهد .

## تغذیه :

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک ( سدیم ) کمتر استفاده نمایید . هر یک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد . میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی

گرم در روز است ، ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از ۲ گرم در روز محدود نمایید ، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدمن اضافه کردن نمک وجود دارد . ولی برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیمو ، گیاهان معطر ، میخک ، فلفل و مرکبات استفاده کنید .

مواد غذایی با سدیم فراوان شامل : گوشت نمک سود شده ، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر ، انواع سسها ، ترشی ، شورها ، ادویه جات و برخی پنیر ها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید .

غذاهایی مانند : مرغ ، ماهی ، برنج ، سیب زمینی سدیم کمی دارند ، از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده کنید .

برچسب مواد غذایی ، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید . همچنین داروهایی مانند آنتی اسید ها ( شربت معده ) ، مسهل ها ، شربت ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند ، بنابراین بدون نسخه پزشک دارویی را مصرف نکنید .

تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر ولی حجم آن را کم کنید واز مصرف مواد محرک مانند : قهوه ، مواد حاوی کافئین ، الکل و سیگار خودداری نمایید .