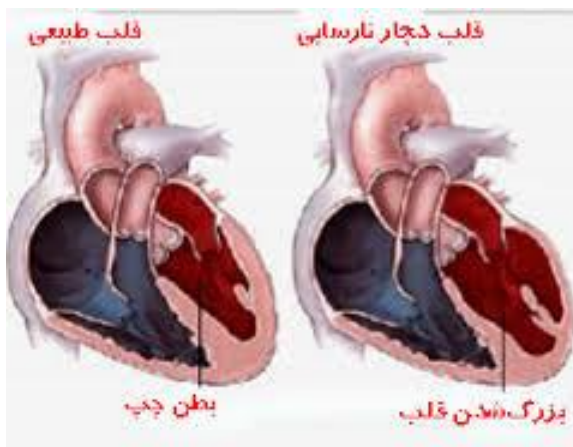


نارسایی قلبی

چیست؟



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

۴- به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

۵- توصیه می شود برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

۶- اول پائیز جهت پیشگیری از آنفولانزا ، به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

REFERENCES:

<http://www.galb.ir/archives/1078>

منابع:

برونروسودارت.(محمدعلیها،ژاله.عاصمی،صدیقه)-پرستاری قلب و عروق و خون-نشرسالمی-۱۳۹۵

آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب،کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵:نمبر

www.yashospital.com
info@yashospital.com

بسته به نوع داروی ادرارآوری که مصرف می کنید، ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. **مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل:** موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می باشد.

در مورد مصرف داروهای قلبی:

ممدجوی عزیز، لطفا در صورتی که دیگوکسین مصرف می کنید: ۱- حتما قبل از مصرف آن ، نبض خود را کنترل کنید و در صورتیکه کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود ، به پزشک خود اطلاع دهید.

۲- حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند : بی اشتهائی، سرگیجه، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینائی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمائید.

۳- به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند : سبزیجات خام، میوه ها، سبوس، داروهای آنتی اسید (شربت معده) ، داروهای ضد اسهال و ملینها باعث کاهش جذب دیگوسین می شود. 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 نمائید.
 ۳- عوارض این داروها از جمله : گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلاتی، کرختی 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.

نارسائی قلبی چیست؟

نارسائی قلبی به دلیل عدم توانائی 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 سکتة قلبی تعداد موارد بیماران با نارسائی قلب 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 لبها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده، ورم دستها و پاها که بصورت گوده گذار باشد. بی اشتهائی، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری، افزایش وزن به علت 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 واستراحت:مددجوی عزیز، به شما توصیه می شود که در مرحله حاد بیماری، **در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است بالاتنه را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته قرار بگیرید.**

در صورتیکه 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 و از حالت نشسته به ایستاده درآئید.

پس از هربار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

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

از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن ببوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید. از کشیدن سیگار خودداری نمائید.

تغذیه

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمائید. هر یک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد.

میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ گرم در روز است ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از ۲ گرم در روز محدود نمائید.



یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمائید زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون 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 پنیرها میباشدکه لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

غذاهائی مانند: مرغ، ماهی، برنج و 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 داروهائی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده) ، مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه پزشک، داروئی را مصرف نکنید.

تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر ، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند : قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک ، محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۲ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید.

در صورتیکه سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمائید و داروی ادرار آور مصرف کنید. معمولاً مصرف مایعات خود به خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارند، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید. جهت بررسی حجم مایعات بدنتان ، هر روز صبح در یک ساعت مشخص، پس از تخلیه مثانه ، وزن خود را کنترل و یادداشت نمائید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۴ - ۹) کیلوگرم در روز یا (۲/۵ - ۳/۲) کیلوگرم در عرض یک هفته را گزارش دهید.