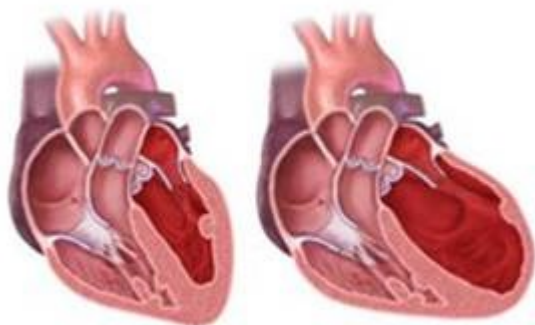


قلب در حالت طبیعی با هر ضربان و انقباض خود، خون خود را بدرون اندامها ریخته و ارگان های حیاتی مانند مغز، کلیه، کبد، ریه ها و...را تغذیه می کند.



© medmovie.com

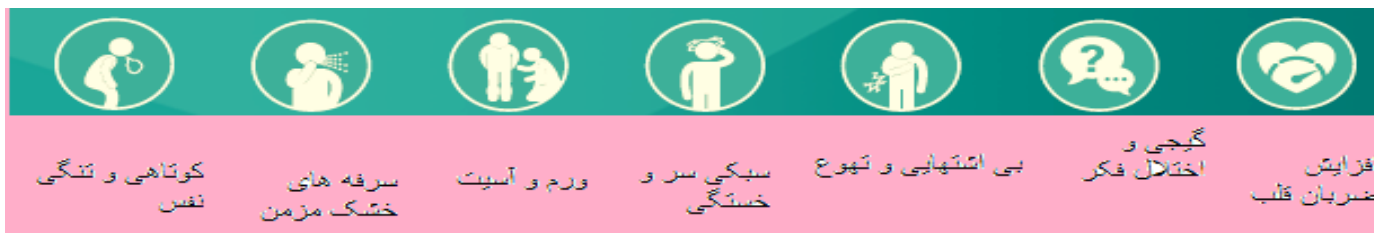
نارسایی قلبی چیست؟

وقتی قلب به هر دلیلی مانند سکنه قلبی، قدرت انقباضی کافی 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 میشود و بزرگتر از حد طبیعی می شود.

علائم بیماری:

پوست رنگ پریده، ورم اندام های پایینی 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 (آسیت)، شب ادراری، تنگی نفس هنگام فعالیت، تنگی نفس شبانه، تنگی نفس در حالت دراز کش، سرفه های خشک یا با خلط کف آلود صورتی.

همواره بخاطر داشته باشید، که بسیاری از این علائم با برخی بیماریهای دیگر مشابه هستند، اما آنچه سبب تمایز می شود معاینات و نتایج بررسی های بالینی پزشک معالج شماست.



راه های تشخیصی:

پس از معاینات بالینی توسط پزشک اکوکاردیوگرافی معمولا اولین راه تشخیصی این بیماری ست. در اکوکاردیوگرافی پزشک متخصص قلب میزان کارایی قلب شمارا بررسی می نماید. عکس قفسه سینه و MRI، آزمایشات خونی، سی تی اسکن، سی تی آنژیوگرافی از دیگر راه های تشخیصی هستند. روشهای درمانی:

تدابیر درمانی بسته به نوع و شدت نارسایی قلبی متفاوت است. همواره بخاطر داشته باشید که چندین روش درمانی باهم بکار گرفته خواهد شد. روشهای درمانی میتواند شامل: مشاوره و آموزش در خصوص تغییر سبک زندگی، دارودرمانی ابزارهای کمکی مکانیکی قلب ونهایتا پیوند قلب باشد. البته با توجه به علت زمینه ای ایجادکننده نارسایی قلبی یا بیماریهای همراه میتواند روشهای درمانی دیگری نیز مورد استفاده قرار گیرد. -دارودرمانی:

داروهای متعددی در درمان نارسایی قلبی تجویز می شود، که اسامی متفاوتی دارند. اما تک تک آن ها با اهمیت هستند. اینکه هر دارویی را طبق دستور و راهنمایی پزشک معالج خود مصرف نمایید بسیار مهم است. در غیر اینصورت ممکن است داروها بی فایده یا حتی آسیب زننده باشند. در صورتی که پس از مصرف هریک از داروها دچار مشکلاتی شدید، با پزشک خود تماس بگیرید. هرگز داروها را بدون دستور پزشک معالج خود قطع نکنید و یا مقدار و زمان داروها را تغییر ندهید.

دسته های دارویی در نارسایی قلبی شامل موارد زیر می باشند:

داروهای کند کننده قلب:

این دسته از داروها، کار قلب را از طریق کند کردن ضربان قلب کم میکنند، همچنین این داروها فشارخون را پایین می آورند. مانند: متورال و کارودیلول ممکن است در مراحل اولیه درمان پس از مصرف این داروها حالتان بدتر شود که ممکن است چندین هفته طول بکشد. مصرف این داروها ممکن است علائم آسم را تشدید نمایند.

داروهای کمک کننده پمپاژ قلب:

این داروها به پمپاژ خون از قلب کمک می کنند و فشار خون را کاهش می دهند.مانند انالاپریل، کپتوپریل.
دسته دارویی دیگری با همین عملکرد اما داروهای متفاوتی وجود دارد.مانند:والزارتان،لوزارتان،
داروهای مدر:

این داروها با خاصیتادرآوری خود،از طریق کاهش حجم مایع بدن،کار قلب را کم می کنند.مانند:فوروزماید
دسته دارویی آلداکتون:

این دسته از داروها در نارسایی قلبی شدیدتر استفاده می گردد.همچنین این داروها اداراآور هستند.مانند:آلداکتون واسپرونولاکتون
دیگوکسین،لانوکسین:

این دارو سبب افزایش قدرت انقباضی قلب می گردد.این داروها بخاطر اثرات دارویی که بر روی الکترولیت های قلب و کار قلب دارد،مسمومیت با آن بسیار
حائز اهمیت است.

از علایم مسمومیت با دیگوکسین میتواند حالت تهوع، ناخوشی، تاری دید، استفراغ باشد.

رژیم غذایی:

در بدن سدیم اضافه سبب تجمع آب و مایعات می گردد.و این حجم زیاد شده خون نمیتواند از سمت قلب به بیورن پمپاژ گردد.یک رژیم کم سدیم سبب
کاهش حجم خون در گردش خواهد شد و نیاز به پمپاژ «حجم توسط قلب را کاهش می دهد.
پس بسیار مهم است که میزان سدیم را در غذای روزانه خود کاهش دهید.و از افزودن نمک،نمک دریایی،افزودنی مجاز خوراکی،پودر سیر حاوی نمک به غذاها
خودداری نمایید.

بخاطر داشته باشید که نمک طعام 100درصد سدیم است و 393میلیگرم سدیم در یک گرم نمک وجود دارد
،میزان مصرف روزانه سدیم در غذا میتواند کمتر از 2گرم در روز باشد.

مواد غذایی پرسدیم شامل موارد زیر می باشند:



همبرگر، انواع سس، پنیر، فست فودها، رب گوجه، سوپ آماده، چیپس، اسنک، زیتون (در هر 100 گرم زیتون 735 میلی گرم سدیم موجود است)، سس سویا.

جایگزین های نمک چه هستند؟

لیمو، پودر سیر بدون نمک، رزماری، زنجبیل

چه کنیم که سدیم کمتری در روز مصرف کنیم:

1. نمکدان را از سر سفره بردارید.

2. غذا های آماده کنسروی را از غذاهای روزانه خود حذف کنید، چرا که حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند.

3. قبل از مصرف هر ماده غذایی بسته بندی شده، برچسب روی آن و محتویات روی آن را بخوانید.

دیگر توصیه های تغذیه ای:

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

بخاطر داشته باشید، برخی مواد غذایی مانند ژله، بستنی، سوپ، یخ و... نیز جزء مایعات محسوب می گردند و باید از میزان مایعات مجاز در روز کم گردد.

مصرف برخی داروها در نارسایی قلبی سبب کاهش پتاسیم خون می شوند، پس باید زیر نظر پزشک معالج خود از منابع پتاسیم استفاده نماید.

گریپ فروت تازه یا عصاره آن منبع غذایی خوبی از پتاسیم است ولی تداخلات دارو و غذا جدی به همراه می آورد، قبل از مصرف آن با پزشک معالج خود

مشورت نمایید.

تحمل فعالیتها:

- ❖ در خصوص فعالیت و استراحت بهتر است که با پزشک معالج خود مشاوره نمایید گاهی استراحت طولانی مدت در منزل میتواند خطراتی به همراه داشته باشد، ما گاهی با بدتر شدن علائم لازم است میزان استراحت در بستر بیشتر شود. بطور کلی میتوانید 3 تا 5 مرتبه در هفته فعالیت جسمی کامل به مدت 30 دقیقه داشته باشید.
- ❖ همواره بخاطر داشته باشید از فعالیتهایی که شخصا مصرف کننده انرژی زیادی هستند در یک روز پرهیز نمایید.
- ❖ فعالیت را با چند دقیقه گرم کردن آغاز نمایید.
- ❖ از فعالیت بیرون از منزل در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- ❖ مطمئن شوید که در طول فعالیت فیزیکی میتوانید صحبت کنید، در غیر اینصورت شدت فعالیت را کاهش دهید.
- ❖ 2 ساعت بعد از خوردن یک وعده غذایی، قبل از انجام فعالیت های فیزیکی صبر کنید.



- ❖ در پایان فعالیت ابتدا یک دوره آرامش داشته باشی تا اینکه ناگهانی فعالیت را قطع نمایید.
- ❖ چنانچه ضمن فعالیت تنگی نفس، درد یا سرگیجه پیدا کردید فعالیت را متوقف کنید.
- ❖ در مواردیکه بیماری پیشرفت کرده است فعالیت ممکن است به مدت 3-5 دقیقه در یک روز و تا 4 بار تعیین گردد.
- ❖ اجسامی که نیاز است در طول روز از پله ها بالا پایین شود را در یک سبد در پایین پله ها قرار دهید و در پایان روز همه سبد را با هم بالا ببرید.
- ❖ بررسی کنید که در چه ساعتی از روز بیشترین انرژی را دارید فعالیت های مهم را در آن ساعت برنامه ریزی کنید. مثلا چنانچه صبح ها پرا انرژی تر هستید، غذای یک روزتان را در صبح آماده نمایید.
- ❖ هر روز خودتان را وزن کنید تا از افزایش حجم مایع در بدنتان آگاه شوید.



با دیدن کدام علائم خطر با پزشک معالج خود تماس بگیرید؟

- افزایش وزن بیش از کیلوگرم در روز
- ایجاد یا افزوده شدن ورم گوده گزار در پاها، ساق ها، زانوها
- سبکی سر
- گیجی و خواب آلودگی
- عدم تعادل
- کاهش دفعات ادرار



سبک زندگی با نارسایی قلبی: چگونه با نارسایی قلبی سلامت زندگی کنیم و کمتر بستری شویم؟

بیاد بیاورید شما میتوانید از خود مراقبت کنید و تعداد دفعات بستری در بیمارستان را کاهش دهید، اگر مراقب موارد زیر باشید:

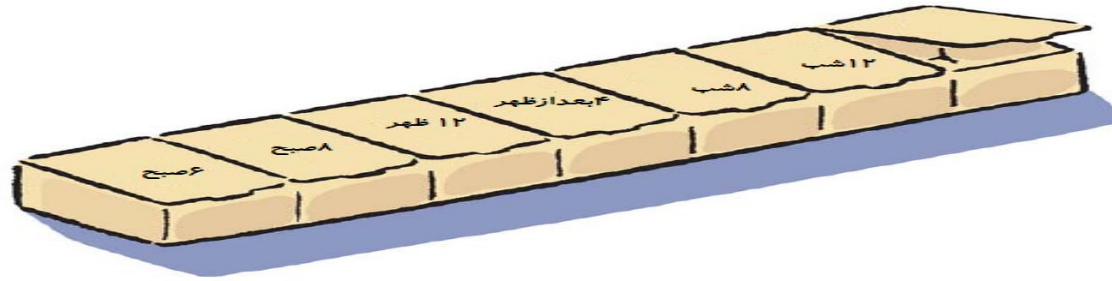
- ✓ در طول روز از استرس خود بکاهید و در طول شب بخوابید.
- ✓ از آویزان نمودن طولانی مدت پاها بپرهیزید و پاهای خود را بالا نگه دارید.
- ✓ اگر سیگاری هستید، سیگار خود را ترک کنید.

✓ روزانه خود را توزین کنید. و در حد امکان وزن خود را در چارت ثبت کنید. انتهای این کتابچه چارت وزنی برای شما طراحی شده است.

- ✓ غذای خود را در تعداد وعده های بیشتر اما با حجم کمتر انتخاب کنید.
- ✓ وقتی به رستوران می روید درباره میزان سدیم غذاها پرسید. تبلیغات را در نظر بگیرید و براحتی در برابر غذاهای آماده تسلیم نشوید
- ✓ در مهمانی ها و اعیاد، همواره بخاطر داشته باشید نمیتوانید همه مواد غذایی را امتحان کنید.



✓ همه داروهای خود را بشناسید و با یک جعبه یا لیست زمانبندی مصرف داروها را با کمک پزشک معالجتان مشخص نمایید و فقط بر آن اساس مصرف نمایید. همواره داروهای خود را با خود همراه داشته باشید. در انتهای این کتابچه یک چارت برای ثبت داروهای شما طراحی شده است.



منابع:

<https://www.webmd.com>

کتاب مرجع "مراقبت پرستاری ویژه در بخش ICU، CCU و دیالیز" تألیف: دکتر محمدرضا عسگری

هندبوک آموزش به بیمار کانابو