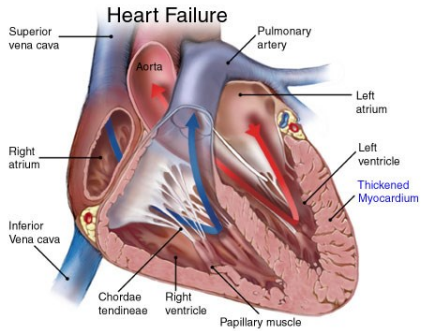




نارسایی قلبی

کد رسانه : Plt-Shafa-111-006



تهیه و تنظیم: واحد آموزش، بگانی و ارتقاء سلامت



رژیم غذایی

- مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید. از مصرف غذاهای کنسرو شده، سوسیس، شورها، گوشت نمک سود شده و ... خودداری کنید. بجای استفاده از نمک در طبخ غذا از آبلیمو یا گیاهان معطر استفاده کنید.
- با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.
- از غذاهای کم چرب و کم کلسترول مصرف نمایید.
- مواد غذایی را با حجم کم و به دفعات زیاد مصرف کنید. (بجای ۳ وعده ، ۶ وعده غذا بخورید)
- از مصرف مواد محرک مانند قهوه، الکل و سیگار خودداری کنید.
- از میوه ها و سبزیجات و غذاهای دریایی (سرشار از پتاسیم) استفاده کنید.
- از مصرف کافئین (چای و قهوه زیاد) خودداری کنید.

فعالیت

- * در خصوص میزان فعالیت و استراحت از پزشک سؤال کنید.
- * از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد خودداری کنید. (پیاده روی و ورزش سبک مفید است)
- * برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر تخت را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالا ببرید و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- * برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی از حالت نشسته به ایستاده تغییر وضعیت دهید.
- * از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید.
- * از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید و در صورت لزوم طبق دستور پزشک برای دریافت واکسن پنومونی و آنفولانزا اقدام نمایید.

مراجعه به پزشک

در صورت بدتر شدن علائم به پزشک مراجعه کنید. بطور منظم جهت بررسی شرایط و داروهایتان با پزشک در تماس باشید.

ادرار آورها (دیورتیک): این داروها باعث افزایش مقدار دفع ادرار و جلوگیری از تجمع مایعات در بدن میشوند در نتیجه باعث کاهش تجمع مایعات در ریهها شده و تنفس راحت تر می شود.
☞ در صورت مصرف داروهای ادرار آور مانند **لازیکس** به نکات زیر توجه کنید:

- بهتر است این دارو در ابتدای صبح (مثلاً ۶ صبح) مصرف شود.
- روزانه وزن و فشارخون خود را کنترل کنید.
- به عوارض جانبی دارو شامل: گیجی، نبض نامنظم، اسهال، تهوع و درد شکمی و ... توجه نمایید.
- از مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، پرتقال، کیوی، زردآلو، سیب زمینی، گوجه فرنگی، میوه های خشک شده (برگه ها) استفاده کنید.

☞ در صورتی که **دیگوکسین** مصرف میکنید به نکات زیر توجه کنید:
• این دارو با افزایش قدرت انقباض قلب، باعث پمپاژ بهتر قلب می شود.
• حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتیکه کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک اطلاع دهید.
• به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه کنید و در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید.
• غذاهای حاوی پتاسیم مصرف نمایید.

• دارو را دقیقاً مطابق دستور پزشک مصرف نمایید و از قطع ناگهانی دارو خودداری کنید.
• دیگوکسین را همزمان با داروهای ضد اسید(شربت معده) و داروهای ضد اسهال و ملین مصرف نکنید زیرا باعث کاهش جذب دارو می شود.

• زمانی که برای درمان نارسایی قلب دارو مصرف می کنید، نیاز است که برای بررسی میزان پتاسیم خون و عملکرد کلیه، آزمایش خون بدهید.

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی وضعیتی است که در آن قلب توانایی پمپاژ خون به مقدار کافی برای بافت‌های مختلف بدن را ندارد. به عبارت ساده تر نارسایی قلب به معنی کاهش شدید عملکرد قلب است یعنی قدرت انقباض یا انبساط قلب کم شده و نمی تواند خون را به مقدار کافی پمپاژ کند. قلبی که مثل یک تلمبه در سینه ما می‌تپد، دو بخش دارد: قلب راست و قلب چپ. شایع‌ترین نارسایی قلب، مختص قلب چپ است. حتی نارسایی‌های قلب راست هم، از قلب چپ منشأ می‌گیرند.

علت نارسایی قلب چیست؟

نارسایی قلب علل مختلفی دارد. بعضی اوقات علت دقیقی برای آن یافت نمی‌شود.

شایع‌ترین علل نارسایی قلب در زیر ذکر شده است:

- بیماری عروق کرونر (عروق قلب): در این بیماری خون‌رسانی به قلب به صورت جزئی یا کامل مسدود می‌شود.
- مشکلات عضله قلب (کاردیومیوپاتی)
- فشار خون بالا
- مشکلات دریچه‌های قلب
- ریتم غیرطبیعی قلب (آریتمی)
- استفاده از مواد سمی (مانند الکل یا مواد مخدر)
- بیماری مادرزادی قلبی
- دیابت
- بیماری‌های غده تیروئید

علائم نارسایی قلب چیست؟

بعضی از افراد مبتلا به نارسایی قلب، علائم کمی از خود نشان می‌دهند.

در زیر علائمی که ممکن است در افراد مبتلا به نارسایی قلب دیده شود، ذکر شده است:

- تنگی نفس (خصوصاً زمان راه‌رفتن، بالا رفتن از پله‌ها یا فعالیت)، تنگی نفس هنگام دراز کشیدن یا تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می‌شود
 - ضربان قلب سریع یا نامنظم
 - خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن)
 - افزایش وزن ناگهانی (۵ درصد یا یک کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی) به علت تجمع مایع در بدن
 - سرفه و خس‌خس سینه به طور مزمن
 - تورم پاها و تورم شکم
 - کاهش اشتها
 - تهوع
- ☞ در صورت بروز هر یک از این علائم فوق به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً اگر سابقه بیماری قلبی دارید.

عوارض احتمالی

- جمع شدن مایع در ریه‌ها
- نامنظمی ضربان قلب

تشخیص

- * آزمایش خون و آزمایش ادرار
- * عکس قفسه‌سینه
- * نوار قلب (ECG)
- * اکوی قلب (اکوکاردیوگرام): در این تست پزشک می‌تواند چگونگی پمپاژ قلب را بررسی کند.

پیشگیری

- مراجعه به پزشک و پیگیری منظم برنامه درمانی
- محدود کردن مصرف نمک: غذا را بدون نمک طبخ و نمک

سر سفره حذف شود. غذاهای پر نمک، مانند چیپس سیب‌زمینی، سوپ یا غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک سود از رژیم غذایی حذف گردد.

- عدم استعمال دخانیات و مصرف الکل
- اجتناب از مصرف داروهای متفرقه به ویژه مسکن‌ها (عموماً ترکیبات استامینوفن با اجازه پزشک معالج بلامانع است)
- تزریق هر ساله واکسن آنفولانزا و پنومونی به علت عوارض شدید عفونت‌ها
- فعالیت بدنی مداوم و منظم متناسب با شدت بیماری: از فعالیت‌های شدید و خسته‌کننده پرهیز شود. دوره‌هایی از استراحت در بین فعالیت‌های روزمره کمک‌کننده است.

درمان

درمان نارسایی قلب برای پمپاژ بهتر قلب و رفع علائم کمک‌کننده است.

بخش مهمی از درمان شامل بهبود عوامل ایجادکننده نارسایی قلب است، مانند کاهش فشارخون و اصلاح دریچه‌های قلب. همچنین، درمان شامل تغییر روش زندگی و مصرف دارو نیز می‌باشند.

داروها

داروهای مختلفی برای درمان نارسایی قلب تجویز می‌شود. براساس علائم شما، پزشک داروهای مناسب را تجویز می‌کند. داروها را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف نمایید و از قطع ناگهانی داروها و یا مصرف خودسرانه دارو بدون دستور پزشک خودداری کنید.

