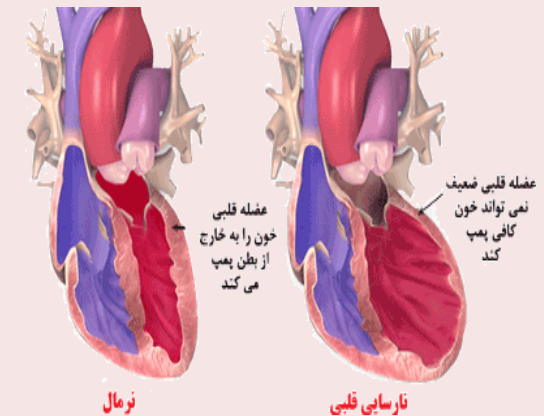


نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی زمانی اتفاق می افتد که به دلیل اختلال عملکرد قلب قادر به تامین جریان خون کافی برای برآوردن احتیاجات اعضا و بافت های بدن نباشد.

علائم و نشانه های نارسایی قلبی را ما دانید؟

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه، سرفه خشک یا مرطوب، خستگی، اضطراب تعریق و بی قراری، کبود شدن لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده، ورم دست ها و پاها، بی اشتهایی و تهوع استفراغ، ضعف، شب ادراری و افزایش وزن به دلیل تجمع مایعات در بدن



فعالیت و استراحت چگونه باشد؟

در مرحله شدید بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است در حالت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید.

پس از بهتر شدن بیماری، فعالیت خود را به آهستگی شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید. برای مثال فعالیت روزانه خود را از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع و به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برسانید.

برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آید. س از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و یا خیلی گرم خودداری کنید و در هوای سرد بینی و دهان خود را با شالگردن بپوشانید.

از حمل بار سنگین، فعالیت شدید و ورزش های رقابتی اجتناب کنید.



رژیم غذایی در بیماری کدام است؟

در غذاهای خود از نمک کمتر استفاده کنید. از مصرف غذاهای حاوی نمک فراوان مانند گوشت های آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر و انواع سس ها و بعضی پنیرها اجتناب کنید.

تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر و حجم آن را کم کنید.

از مصرف مواد محرک مانند قهوه چایی نوشابه و الکل پرهیزید.

با توجه به وضعیت خود و نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید و مصرف مجاز روزانه یک لیتر تا حداکثر دو لیتر باشد.

جهت بررسی حجم مایعات بدنتان هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه، وزن خود را کنترل و یادداشت کنید.

بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود.

مصرف میوه و سبزیجات تازه ۳ تا ۵ وعده در روز توصیه می شود.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

نارسایی حاد قلبی چیست؟



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

در چه صورت به پزشک مراجعه کنید؟

در صورت داشتن تنگی نفس و خلط صورتی، بی
قراری، بی اشتها، افزایش وزن به میزان ۳/۲
کیلوگرم در عرض یک هفته، تنگی نفس حین
فعالیت، سرفه مقاوم، تورم پاها و شب ادراری
حتما به پزشک مراجعه کنید.

منبع:

قلب و عروق، ب پرستاری داخلی و جراحی، رونز و سودارث (۲۰۱۸)، ترجمه: سید مسلم مهدوی شهری و دیگران، تهران، جامعه نگر

شماره تلفن بیمارستان: ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

نکات مورد توجه شما مددجوی گرامی:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

درمان بر چه اساسی است؟

- استراحت و فعالیت منظم
- رعایت رژیم غذایی
- رعایت مصرف نمک و مایعات
- مصرف منظم داروها و توجه به توصیه پزشکان
- در مواقع نیاز جراحی



ایفو-لامت

نکات مهم:

- ۱- مصرف داروها دقیق و طبق نظر پزشک باشد.
- ۲- ویزیت به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد.

