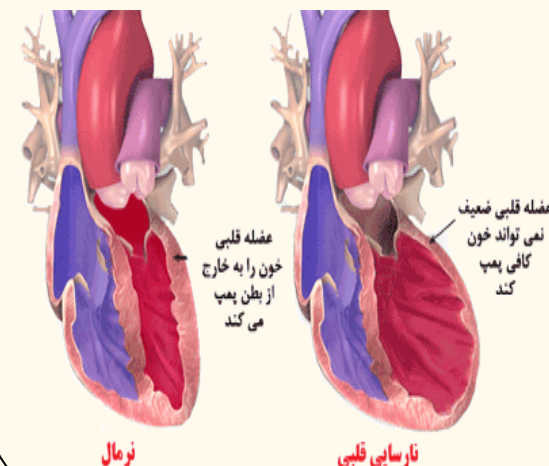


نارسایی قلبی چیست؟

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 :

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 اشتها و تهوع استفراغ، ضعف، شب ادراری و افزایش وزن به دلیل تجمع مایعات در بدن



فعالیت و استراحت:

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.

پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و یا خیلی گرم خود داری 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 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 قلب



آموزش به مددجو

کمیته آموزشی بیمارستان دکتر پیروز

۱۳۹۸

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 حتماً به پزشک مراجعه کنید.

منبع:

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

شماره تلفن بیمارستان: ۴۲۲۳۵۵۰۱-۳

نکات مورد توجه شما مددجوی گرامی:

۱-

۲-

۳-

۴-

درمان:

- استراحت و فعالیت منظم
- رعایت رژیم غذایی
- رعایت مصرف نمک و مایعات
- مصرف منظم داروها و توجه به توصیه

پزشکان

- در مواقع نیاز جراحی



ایمن سلامت

نکات مهم:

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