

تشخیص نارسایی قلبی

- ◆ نوار قلب، عکس قفسه سینه و اکوکاردیوگرافی
- ◆ آنژیوگرافی و آزمایشات خونی
- ◆ بررسی عوامل افزایش دهنده خطر مثل سیگار و دیابت، مصرف الکل، چاقی، رژیم غذایی پرچرب و پرنمک

هدف از درمان چیست؟

- ◆ کاهش بار اضافه قلب
- ◆ کمک به قلب برای پمپاژ بهتر
- ◆ کم کردن آب زیادی در بدن
- ◆ بهبود وضعیت زندگی بیماران و فعالیت روزمره و به حداقل رساندن ناتوانی
- ◆ کنترل اضطراب.



خود مراقبتی در نارسایی قلبی

- ◆ داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چربی
- ◆ داشتن برنامه ورزشی سبک هوازی مانند: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و..... بانظر پزشک .
- ◆ قدم زدن و فعالیت به تدریج افزایش یابد به شرطی که باعث تنگی نفس و خستگی نشود.
- ◆ از فعالیت در هوای خیلی سرد و گرم و مرطوب خودداری کنید
- ◆ مراجعه به پزشک در فواصل منظم

علائم نارسایی احتقانی قلب

- تنگی نفس به ویژه به هنگام دراز کشیدن که بدنبال افزایش مایعات در ریه(احتقان ریوی)به وجود می آید.
- تنگی نفس هنگام فعالیت
- کوتاه شدن تنفس
- تنگی نفس حمله ای شبانه
- سرفه هنگام فعالیت یا هنگام خوابیدن به پشت
- ادرار زیاد در شب و کاهش دفعات ادرار در طی روز
- تورم مچ پا و ساق پا که به دنبال تجمع مایعات در بدن بوجود می آید.
- اختلالات شناختی یا ناتوانی در تفکر صحیح و گیجی
- خستگی، احساس سبکی سر، ضعف و بی حالی
- افزایش وزن سریع بدن بدلیل جمع شدن مایعات و ورم
- بزرگ شدن قلب و کبد و شکم
- انتها های سرد با عروق منقبض
- رنگ پریدگی یا سیانوز
- بی اشتها یا تهوع و کاهش وزن بی دلیل

علل احتمالی نارسایی احتقانی قلب

- ⇐ خونرسانی ناکافی به قلب بدنبال گرفتگی رگ های قلبی
- ⇐ آسیب به عضله ی قلبی ناشی از حمله قلبی پیشین
- ⇐ وجود نقص قلبی از زمان تولد
- ⇐ عفونت قلب و بیماری دریچه های قلب
- ⇐ بیماری عضلات قلب و بیماری های ریوی
- ⇐ فشار خون بالا و دیابت و نارسایی کلیه
- ⇐ مصرف زیاد الکل یا مصرف نا بجای بعضی از داروها
- ⇐ تاریخچه خانوادگی از این بیماری

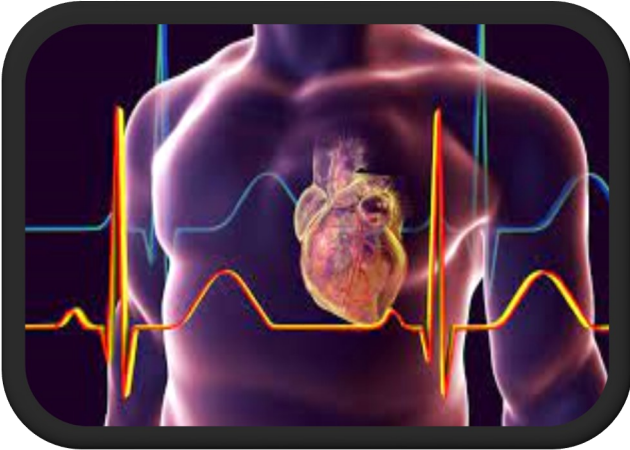
نارسایی قلبی

شما تنها فردی نیستید که مبتلا به نارسایی احتقانی قلب می باشید. افراد بسیاری با بیماری زندگی می کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از شایعترین علل مراجعه به بیمارستانها در افراد ۶۵ سال یا بیشتر می باشد. اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نیستید ممکن است در معرض خطر ابتلا به آن باشید پس بهتر است از همین امروز جهت پیشگیری از آن تغییراتی را در شیوه زندگی خودتان انجام دهید. علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها بدنبال ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیاز های بدن ظاهر می شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب (بطن چپ) می شود.



تعریف نارسایی احتقانی قلب

نارسایی قلبی مجموعه ای از نشانه هاست که در آن ناهنجاری بافت قلب یا ناهنجاری عملکرد آن باعث می شود که این عضو نتواند به میزان لازم متناسب با نیاز سایر بافت های بدن خون دریافت یا پمپ کند. این نارسایی ممکن است مربوط به سمت راست قلب یا سمت چپ قلب باشد. نارسایی سمت چپ قلب بیشتر علائم ریوی ایجاد می کند. و نارسایی سمت راست قلب علائم عمومی مثل ورم بدن بزرگ شدن کبد، شکم و غیره را ایجاد می کند. احتقان یعنی خون در عروق تجمع می یابد چون قلب قادر به پمپ کردن آن نمی باشد.



نارسایی قلبی

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید
واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار
۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی
nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: سارا آقا احمدی، زهرا هادیان
نایب کننده: دکتر ثمن بهداد متخصص قلب و عروق
تنظیم کننده:

واحد آموزش سلامت همگانی / واحد آموزش کارکنان
کد پمفلت: BR/PR/003

سال ۱۴۰۰

- ◆ گزارش موارد غیرطبیعی چون اضافه وزن، تنگی نفس
- ◆ پرهیز از مصرف غذای سنگین
- ◆ داروهای مدر (افزایش دهنده ادرار) را در شب مصرف نکنید.
- ◆ داروهایتان را دقیق مصرف کنید، حتی اگر احساس بهبودی می کنید.
- ◆ برای کاهش تنگی نفس در هنگام استراحت و خواب سر تخت را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالا ببرید.
- ◆ ممکن است در برخی موارد انجام عمل جراحی ضروری باشد.
- ◆ در صورت درد و فشار در قفسه سینه، سرفه مقاوم و احساس سرگیجه، از حال رفتن، درد در ناحیه گردن و بازو و افزایش تورم مچ پا یا شکم فوراً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید
- ◆ در صورت کوتاهی تنفس غیر طبیعی حین فعالیت یا استراحت و خستگی شدید به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ در صورت افزایش وزن ۹/۰-۱/۴ کیلوگرم در یک روز و از بین رفتن اشتهای شما حتماً به پزشک مراجعه کنید.

منابع:

۱. عسگری م، سلیمانی م، مراقبت های پرستاری ویژه در بخش های *CCU/ICU* و دیالیز. تهران نشر بشری ۱۳۹۶.
۲. خوست ن و همکاران آموزش به بیمار، نشر بشری، ۱۳۸۵
۳. نصیری زاده م، راهنمای سریع آموزش به بیمار، تهران انتشارات حیدری، ۱۳۹۲.
۴. خدایی م و همکاران، درستنامه طب داخلی هاریسون. زیر نظر دکتر قارونی منوچهر، انتشارات نسل فردا، ۱۳۸۹

- ◆ محدودیت مصرف مایعات بانظریزشک معالج و توزین روزانه (وزن روزانه بعد از رفتن به دستشویی و قبل از مصرف صبحانه باید اندازه گیری شود).
- ◆ علائم و نشانه های افت فشار خون وضعیتی و چگونگی پیشگیری از آن را بدانند.
- ◆ از عواملی که ممکن است باعث عفونت شوند پیشگیری کنید. مانند تماس با بیماران عفونی (مثلاً سرماخوردگی)
- ◆ رعایت بهداشت فردی از جمله بهداشت دهان و دندان
- ◆ از رفتن به اماکنی که احتمال سرایت عفونت در آن زیاد است مانند بیمارستان ها تا آنجایی که ممکن هست خود داری کنید.
- ◆ ترک سیگار و داشتن استراحت کافی
- ◆ تزریق واکسن انفلوانزا سالانه در بیماران نارسایی قلبی توصیه می شود .
- ◆ در صورت بروز ضعف و بیحالی، گرفتگی عضلات جهت چک آزمایشات سدیم و پتاسیم و آزمایش های کلیوی با پزشک خود مشورت کنید.
- ◆ میوه ها و سبزی هایی که پتاسیم آنها بالاست را بشناسید. مثل اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سیب زمینی، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه، موز
- ◆ همچنین ماهی آزاد، سبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیادی هستند.
- ◆ استفاده از کمپوت میوه ها و خیساندن حبوبات در کاهش پتاسیم دریافتی مؤثر است.
- ◆ به یاد داشته باشید که میزان مصرف پتاسیم در رژیم غذایی خود را با نظر پزشک معالج تنظیم کنید.
- ◆ کاهش فشار های روحی در زندگی مثل اضطراب و عصبانیت