

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی حالتی است که در آن قلب نمی‌تواند به خوبی خون را پمپ کند. این وضعیت منجر به جمع شدن مایعات در بدن و عدم تأمین خون کافی به اعضای بدن می‌شود.

علائم نارسایی قلبی شامل: تورم، تنگی تنفس و احساس خستگی است. نارسایی قلبی معمولاً یک مشکل طولانی مدت است و ممکن است با گذشت زمان بدتر شود.

برای نارسایی قلبی گزینه‌های درمانی مختلفی وجود دارد: **استفاده از داروها، روش‌های جراحی مانند: قرار دادن دستگاه برای کمک به پمپاژ قوی‌تر قلب یا تنظیم ریتم آن، ترمیم یا تعویض دریچه‌های قلب، پیوند قلب**
مراجعه به موقع به پزشک فراموش نشود.

حضور در تمام ویزیت‌های پزشکی بسیار مهم است. این بهترین زمان برای پرسیدن سوالات و دریافت مشاوره است.

چگونه از خودم در خانه مراقبت کنم؟

- داروها را طبق دستور پزشک مصرف کرده و بدون مشورت پزشک قطع نکنید. در صورت شروع داروی جدید یا مکملی، جهت پیشگیری از تداخلات دارویی با پزشک مشورت کنید.
- با توجه به اینکه نارسایی قلبی نیازمند درمان‌های مادام‌العمر است باید تا پایان عمر روند درمان و توصیه‌های پزشکی را رعایت نمایید. در این صورت می‌توانید زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشید. برای پیشگیری از عفونت‌های تنفسی از استعمال دخانیات و قرار گرفتن در محل‌های شلوغ و آلوده خودداری نمایید. جهت کاهش تنگی نفس با قرار دادن چند بالش زیر سر خود را بالا ببرید.
- غذای خود را در وعده‌های بیشتر و با حجم کمتر مصرف نمایید. مصرف نمک، ادویه جات و مایعات فراوان را محدود نموده و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو و مرکبات استفاده نمایید.
- استفاده از مواد غذایی تازه، کم چرب و حاوی سبزی فراوان، استفاده از روغن مایع کانولا یا زیتون در رژیم غذایی توصیه می‌شود. از مصرف روغن‌های جامد و حیوانی (روغن زرد و دنبه) خودداری شود. از گوشت‌های سالم و کم چرب نظیر ماهی، مرغ و گوشت بوقلمون استفاده شود. مصرف نمک را کاهش دهید و از غذاهای کنسرو شده پرهیز کنید. از مصرف الکل خودداری کنید. اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید وزن خود را متعادل کنید.
- فعال باشید و از پزشک بپرسید که چه فعالیت‌هایی برای شما ایمن هستند. فعالیت خود را بر اساس میزان تحمل شروع و به طور متناوب فعالیت و استراحت نمایید. جهت کاهش ورم پا هنگام استراحت یا نشستن، پاها را در سطح بالاتر قرار دهید. برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت از حالت خواب به نشسته و سپس از نشسته به ایستاده دهید.
- از پزشک یا پرستار بپرسید که چه کارهایی باید هنگام بازگشت به خانه انجام دهید. تغییرات در علائم خود را زیر نظر داشته باشید و از برنامه خودمراقبتی (پشت صفحه) پیروی کنید. هر روز صبح وزن خود را اندازه‌گیری کنید و آن را یادداشت کنید و در صورت افزایش ناگهانی وزن در طی 72 ساعت به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- در صورت تنگی نفس شدید جهت استفاده از اکسیژن در منزل با پزشک خود مشورت کنید.

چه زمانی باید با پزشک یا اورژانس 115 تماس بگیرم؟

- در صورت بروز درد شدید و ناگهانی قفسه سینه، دشواری در تنفس، درد ناگهانی و تیر کشنده در بازوها، کم‌ریا فک، با اورژانس 115 تماس بگیرید.
- اگر در تنفس مشکل دارید. هنگام استراحت دچار خس خس یا تنگی نفس هستید. ضربان قلب شما نامنظم است. تنگی نفس ناگهانی شبانه دارید بیش از حد معمول سرفه می‌کنید. وزن شما به طور ناگهانی افزایش یافته است. ورم بیشتری از حد معمول دارید. هرگونه علائم جدید یا نگران‌کننده‌ای دارید. به پزشک خود مراجعه کنید یا جهت مشاوره با ایشان تماس بگیرید.

تهیه شده توسط واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ۲۲ بهمن نیشابور

ناظر کیفی: دکتر سارا خاکی، متخصص بیماری‌های قلب و عروق

کد سند:



برنامه خودمراقبتی بیمار مبتلا به نارسایی قلبی

هر صبح، وقتی از خواب بیدار می‌شوید، وضعیت خود را بررسی کنید، به موارد زیر توجه کنید:

<p>تغییرات در تنفس: از خود بپرسید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آیا می‌توانم به خوبی معمول نفس بکشم؟ • آیا در انجام کارهایی که معمولاً بدون مشکل انجام می‌دادم، دچار تنگی نفس می‌شوم؟ • آیا بیشتر از حد معمول سرفه می‌کنم؟ • تعداد دالش‌های زیر سرم را افزایش داده‌ام؟ 	
<p>تغییرات در وزن: هر روز صبح بعد از ادرار کردن اما قبل از خوردن صبحانه، وزن خود را اندازه‌گیری کنید. وزن خود را در یک تقویم یادداشت کنید. سپس از خود بپرسید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آیا وزن من نسبت به دیروز افزایش یا کاهش یافته است؟ • اگر بله، به چه میزان (چند گرم)؟ • آیا وزن من نسبت به یک هفته پیش افزایش یا کاهش یافته است؟ • اگر بله، به چه میزان (چند گرم)؟ 	
<p>ورم جدید یا بدتر: از خود بپرسید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آیا مچ‌های پا من بیشتر از حد معمول ورم کرده‌اند؟ • آیا جوراب‌ها یا کفش‌هایم تنگ‌تر به نظر می‌رسند؟ • آیا لباس‌هایم در ناحیه کمر تنگ‌تر به نظر می‌رسند؟ • آیا انگشترم تنگ‌تر شده است؟ 	
<p>تغییرات در توانایی انجام کارهای روزمره: از خود بپرسید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آیا می‌توانم تمام کارهایی را که معمولاً انجام می‌دهم، مانند لباس پوشیدن به تنهایی، تهیه غذا یا پیاده‌روی انجام دهم؟ • آیا احساس سرگیجه یا خستگی بیشتری نسبت به حد معمول دارم؟ • آیا علائم جدیدی دارم، مانند فشار یا درد در قفسه سینه؟ • آیا ضربان قلبم غیرطبیعی یا نامنظم به نظر می‌رسد؟ • آیا احساس می‌کنم ممکن است در حین فعالیت فیزیکی بیهوش شوم؟ 	
<p>اقداماتی که باید انجام دهید</p>	<p>علائم قابل توجه</p>
<p>علائم شما تحت کنترل است. شما باید: به مصرف داروهای خود هر روز طبق دستور ادامه دهید. به کنترل روزانه وزن ادامه دهید و آن را یادداشت کنید. به تمام نوبت‌های بعدی ویزیت پزشک خود بروید.</p>	<p>آدم</p> <ul style="list-style-type: none"> • هیچ مشکلی در تنفس یا درد قفسه سینه ندارید. • می‌توانید فعالیت‌های عادی خود را انجام دهید. • هیچ ورم جدیدی در مچ پا ندارید. • به طور طبیعی می‌خوابید. • هیچ تغییری در وزن خود ندارید (وزن: __). • اشتها طبیعی دارید. • از نظر عاطفی احساس خوبی دارید.
<p>ممکن است نیاز به تغییر در داروهای خود داشته باشید. شما باید: با پزشک خود تماس بگیرید و از او بپرسید چه کار کنید. نام پزشک: _____ شماره تلفن: _____</p>	<p>هفتاد</p> <ul style="list-style-type: none"> • در هنگام فعالیت با مشکل بیشتری در تنفس مواجه هستید. • سرفه می‌کنید. • ورم یا ناراحتی جدیدی در مچ پا یا ورم در شکم دارید. • در یک هفته 900 گرم تا 1400 گرم افزایش وزن داشته‌اید. • در خوابیدن مشکل دارید. • اشتها کمتری نسبت به حد معمول دارید. • احساس غم یا افسردگی خفیف دارید.
<p>شما به مراقبت پزشکی فوری نیاز دارید. شما باید: با پزشک خود تماس بگیرید و از او بپرسید چه کار کنید. نام پزشک: _____ شماره تلفن: _____ اگر نتوانستید به سرعت با پزشک خود تماس بگیرید، با اورژانس 115 تماس بگیرید</p>	<p>هشتاد و یک</p> <ul style="list-style-type: none"> • در تنفس، حتی در حالت استراحت مشکل دارید. • سرفه زیادی دارید. • ورم مچ پا یا ناراحتی یا ورم در شکم بدتر شده است. • در یک شبانه روز بیش از 900 گرم تا 1400 گرم یا 2 تا 3 کیلوگرم در یک هفته افزایش وزن داشته‌اید. • نمی‌توانید به صورت صاف دراز بکشید و بخوابید. • حالت تهوع دارید یا اشتها ندارید. • احساس غم یا افسردگی دارید و در کنار آمدن با آن مشکل دارید. • احساس سردرگمی، سرگیجه یا سبکی سر می‌کنید. • درد قفسه سینه یا سایر نشانه‌های حمله قلبی دارید.