

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما، مطالب این راهنما به منظور آشنایی بیشتر شما با بیماری نارسایی قلبی و مراقبت های آن تهیه شده است. امید است با مطالعه ان قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمائید.

تعریف نارسایی قلبی:

نارسایی قلب به معنای بی کفایتی قلب در پمپ کردن خون است. نارسایی قلب به معنای ایست کار قلب یا حمله قلبی نیست (البته افرادی که نارسایی قلب دارند، اغلب سابقه حمله قلبی در گذشته داشته اند). نارسایی قلب را نارسایی احتقانی قلب (CHF) نیز می نامند. احتقان به معنی تجمع مایعات در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب است. علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها متعاقب ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ایجاد می شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب (بطن چپ) می شود.

علائم و نشانه ها:

تنگی نفس (خصوصاً زمان راه رفتن، بالا رفتن از پله ها یا فعالیت)

تنگی نفس هنگام دراز کشیدن

کاهش اشتها

تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می شود

خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن)

تورم شکم یا احساس پری در شکم

ضربان قلب سریع یا نامنظم

افزایش وزن ناگهانی (۵ درصد یا یک کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی)

سرفه و خس خس سینه به طور مزم

تهوع

در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً اگر سابقه بیماری قلبی دارید.



درمان:

درمان نارسایی قلب برای پمپاژ بهتر قلب و رفع علائم کمک کننده است، اما بیماری نارسایی قلب به طور کامل بهبود نمی یابد. بخش مهمی از درمان شامل بهبود عوامل ایجاد کننده نارسایی قلب است، مانند کاهش فشارخون و اصلاح دریچه های قلب. همچنین، درمان شامل تغییر روش زندگی و مصرف دارو نیز می باشند. در این جا مواردی که باید با پزشکتان مشورت کنید را ذکر می کنیم.

رژیم غذایی:

پزشک به شما توصیه خواهد کرد که مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید و غذاهای کم چرب و کم کلسترول مصرف نمایید. میزان مصرف نمک در این بیماری نقش بسیار مهمی داشته و در صورت عدم رعایت مواردی که پزشک معالج در این زمینه توصیه میکند میتواند سبب تشدید علائم بیماری میگردد.

نشانه های هشدار دهنده حمله قلبی در زنان و مردان





دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

نارسایی قلبی

ویژه بیمار و خانواده



شماره تماس: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - داخلی ۱۲۶

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰ - تاریخ بازنگری: 1402

شماره سند: CHF/۱۴۰۰/۱۰۵/EDU

واحد آموزش سلامت

چه مواقعی نیاز است که به پزشک مراجعه کنیم؟

البته این موضوع باید توسط پزشک معالج شما تعیین شود ولی معمولاً در ابتدا، شاید نیاز باشد که هر هفته به پزشک مراجعه کنید تا میزان پاسخ به دارو بررسی شود. پس از اینکه پزشک داروهای شما را تعیین کرد و حال عمومی شما بهتر شد، می‌توانید تعداد مراجعات را کمتر کنید.

چه مواقعی با پزشک تماس بگیریم؟

در صورت بروز هر یک از علائم مذکور باید به پزشک اطلاع دهید. مشکلات جدی قلبی و ریه می‌توانند باعث بروز علایمی مشابه نارسایی قلب شوند. همچنین باید برای بررسی شرایط و داروهایتان با پزشک در تماس باشید.

رفرنس:

برونر پرستاری قلب و عروق

ورزش:

بیشتر بیماران مبتلا به نارسایی قلب همچنان می‌توانند ورزش کنند، اما پزشک میزان و نوع ورزش را به شما خواهد گفت زیرا ورزشهایی که به نحوی سبب افزایش فشار وارده به بدن شود مانند وزنه برداری (ورزشهای استاتیک) در اغلب بیماران مبتلا به این بیماری ممنوع می‌باشد.

وزن:

در صورت نیاز، پزشک به شما خواهد گفت که وزن‌تان را کاهش دهید. کنترل وزن نیز در این بیماری از مواردی است که باید به شدت رعایت شود.

حمایت خانواده:

خانواده نقش مهمی در حمایت و درمان بیمار مبتلا به نارسایی قلبی دارند. کسانی که دچار این بیماری میشوند اغلب دچار احساس ناتوانی در مراحل اولیه بیماری میکنند، که این موضوع اغلب به دلیل اضطراب ناشی از ابتلا به این بیماری است در صورتیکه هنوز بیماری پیشرفت ننموده و بیمار اغلب کارهای خود را میتواند بدون مشکل انجام دهد. لذا حمایت خانواده در این مراحل بسیار اهمیت دارد.