

## نارسایی قلبی چیست ؟

در این بیماری قلب قادر نیست مقادیر کافی خون را برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت ها تامین کندیا این کار را در حضور افزایش فشار حفرات خود انجام می دهد. این بیماری یکی از علل شایع مراجعه به بیمارستان بخصوص در سنین بالا می باشد. شایعترین علل می تواند بیماری کرونری، فشار خون و یا بیماری های دریچه ای روماتیسمال باشد. در سنین جوانتر به بیماریهای مادرزادی قلب و یا نارسایی قلبی پیشرونده ارثی یا علل ویروسی می توان اشاره کرد. از فاکتور های خطر مهم ابتلا به این بیماری می توان به بیماریهای زیر اشاره کرد: فشار خون، دیابت، سکته قلبی، استفاده از مواد مخدر نیروزا، شیمی درمانی و رادیو تراپی.

## علائم نارسایی قلبی چیست ؟

تنگی نفس در حین فعالیت یا استراحت، سرفه خشک یا همراه با خلط در فعالیت و یا شبانه، خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بیقراری، ضعف، پوست سرد و رنگ پریده، بی اشتها، تهوع و استفراغ، شب ادراری، ادم اندام ها یا کل بدن، بزرگی کبد و شکم

## درمان نارسایی قلب چگونه است؟

- ۱- استراحت و فعالیت منظم
- ۲- رعایت رژیم غذایی
- ۳- رعایت مصرف نمک و مایعات
- ۴- مصرف منظم داروها و توجه به توصیه پزشکان

## توصیه هایی در مورد فعالیت روزانه:

- ۱- در مرحله شدید بیماری بهتر است در طول روز استراحت کافی داشته باشید و به تدریج با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید.
- ۲- برای کاهش تنگی نفس بهتر است، قسمت بالای سر را بیست تا سی درجه بالا بیاورید این کار را می توانید با قرار چند بالش زیر سر انجام دهید.
- ۳- حمل بار سنگین و فعالیت شدید فیزیکی سنگین و فعالیت و ورزش های رقابتی مضر می باشد.
- ۴- جهت کاهش ورم پاها، هنگام استراحت یا نشستن پاها را در سطح بالاتر قرار دهید.
- ۵- برای جلوگیری از سرگجه به آرامی تغییر و وضعیت دهید. این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.
- ۶- ۱۷ از قرار گرفتن در هوای گرم یا خیلی سرد خودداری کنید و در هوای سرد و محیط شلوغ روی بینی و دهان خود را پوشانده و لباس گرم و مناسب بپوشید.

## شما بهتر است چه رژیم غذایی داشته باشید ؟

- ۱- مصرف نمک را محدود کنید در این رژیم باید هنگام طبخ غذا نمک به آن اضافه نشود و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید
- ۲- بدون نسخه پزشک دارویی را استفاده نکنید چون آنتی اسیدها، مسهل ها، شربت های ضد سرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند.
- ۳- وعده های غذایی را با حجم کم و در دفعات متعدد، میل کنید.
- ۴- با توجه به تجویز پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید. مصرف مجاز روزانه الیتر تا حد اکثر ۲ لیتر در روز می باشد.
- ۵- برای رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید.
- ۶- از مواد غذایی با نمک پائین مثل مرغ، ماهی، گوشت برنج، سیب زمینی و... استفاده کنید.
- ۷- مواد غذایی می تواند پخته یا کبابی ولی با چربی کم و بدون نمک باشد
- ۸- سعی کنید از مواد غذایی متنوع و نزدیک به رژیم همیشگی خود استفاده کنید. ۳ وعده در روز ۸- مصرف میوه و سبزی تازه توصیه می شود.
- ۹- از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل گوشت های آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، همبرگر، سس ها،
- ۱۰- آب میوه آماده، نوشابه، دوغ آماده، پیتزای آماده، ترشی ها و ادویه ها پرهیز کنید.

## نارسایی قلبی



## تهیه کننده:

سیده ندا علی کوثری

بیمارستان ایت الله طالقانی

برخی داروها در ابتدای مصرف باعث تکرر ادرار و بروز علائم خاصی می شود که پزشک به ما هشدار خواهد داد. در صورت عدم تحمل دارو ظرف چند روز یا بروز مشکل حتماً به پزشک مراجعه و تغییر دارو را طبق نظر پزشک انجام دهید.

## در چه صورت به پزشک مراجعه کنید ؟

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: تنگی نفس ، خلط صورتی ، بی قراری ، بی اشتهاپی ، ۱ کیلو گرم در / ۲ - ۵ / افزایش وزن به میزان ۳ عرض یک هفته ، تنگی نفس حین فعالیت ، سرفه مداوم ، تورم پاها و شکم و شب ادراری. خانم های جوان در صورت تمایل به بارداری حتماً لازم است با پزشک خود در این رابطه مشاوره کنند.

با توجه به مداخلات داروهای متعدد در صورت مراجعه به پزشک دیگری و یا تجویز دسته های دیگر دارویی بهتر است قبل از مصرف با پزشک قلب خود مشاوره کنید.

## چند نکته دیگر

شما مستعد عفونتهای تنفسی هستید، لذا از رفتن به محل های شلوغ و آلوده و تماس با افراد عفونی خودداری کنید . به خصوص در فصل سرد لازمست سالانه واکسیناسیون علیه آنفولانزا و پنوموکوک انجام شود. از مصرف سیگار ، الکل ، مواد نیروزا و مواد مخدر اکیدا پرهیز کنید. مصرف داروها باید به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد. ویزیت منظم و طبق دستور پزشک باشد. و در صورت تغییر حال عمومی سریعاً به پزشک مراجعه کند.