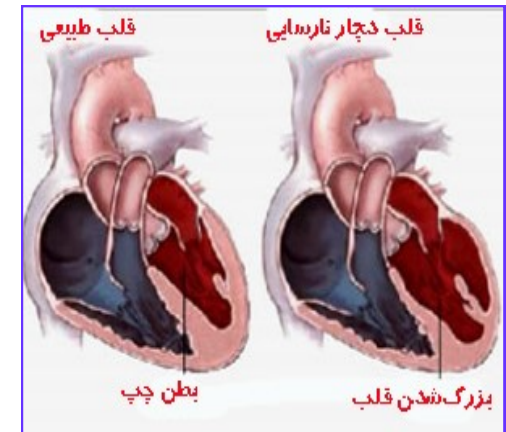


## نارسائی احتقانی قلب



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

### مفهوم نارسائی قلبی چیست ؟

نارسائی قلبی حالتی است که در آن قلب ضعیف می شود و دیگر قادر نیست خون کافی را برای تامین نیازهای غذایی و اکسیژن به سراسر بدن ارسال کند .

علت نارسائی قلبی چیست ؟

- بیماریهای عروق قلبی
- عوارض سکته های قلبی قدیمی
- فشارخون بالا
- دیابت
- بیماریهای مربوط به عضله قلب
- بیماریهای دریچه ای قلب
- کهولت سن

عوارض ناشی از نارسائی قلبی چیست ؟

هنگامیکه خون از ریه ها برنمی گردد ، مایعی که در داخل عروق جمع شده به خارج نشت کرده و باعث تجمع مایع در ریه ها و یا به عبارت دیگر احتقان در بافتهای ریوی می شود . افزایش مایع باعث سفتی ریه ها شده و با اختلال در تبادل اکسیژن منجر به کوتاهی تنفس می شود علاوه بر آن در اثر تجمع آب در بدن ، مایعات به داخل بافتهای بدن رفته و منجر به ورم پاها ، ساق پا و گاهی اوقات نیز ورم شکم می شود .

### علائم نارسایی قلبی چیست ؟

- کوتاهی تنفس که ممکن است در فعالیت‌های کم و حتی هنگام استراحت هم دیده شود که توصیه می شود در هنگام دراز کشیدن با چند بالش ، سر خود را بالا نگهدارید تا در زمان خواب تنفس بهتری داشته باشید .

- بیدار شدن از خواب به دلیل عدم توانایی در تنفس ( تنگی نفس شبانه ) که برخی بیماران با احساس خفگی از خواب بیدار می شوند .

- سرفه خشک یا خس خس

- ورم در مچ و ساق پا و قوزک پا و گاهی در ناحیه شکم

- کاهش تحمل فعالیت و احساس خستگی و ضعف و گیجی و بی اشتها

- افزایش وزن در حدود ۱ الی ۱/۵ کیلوگرم در یک دوره زمانی کوتاه ( حدود ۲ روز )

- خلط صورتی رنگ

درمان و مراقبت از بیمار دچار نارسائی :

- استراحت
- ورزش
- درمان دارویی
- رژیم غذایی

نقش استراحت و ورزش :

استراحت باعث کاهش نیاز بافتها به اکسیژن ، کاهش کار عضلات تنفس ، کاهش فشار خون و

کاهش کار قلب می شود که باید بصورت نیمه نشسته دراز بکشید و در صورت نیاز ، حین استراحت حدود ۳ تا ۴ لیتر اکسیژن از طریق لوله بینی دریافت کنید .

بین فعالیتهای هیجان دار خود فاصله بگذارید و بین آنها استراحت کنید .

در حین دوش گرفتن در حمام و یا حین تعویض لباس بنشینید .

از ورزشهای شدید در روزهای بسیار سرد و بسیار گرم یا بلافاصله بعد از غذا خوردن پرهیزید .

ورزشهای منظم داشته باشید .

داروهای مدر را طوری مصرف کنید که شب دچار اختلال خواب نشوید .

در هنگام استراحت پاهای خود را بالا نگهدارید که ورم پاها کاهش یابد .

با برنامه ریزی کشیدن سیگار را ترک کنید

وزن خود را کم کنید از اطرافیان خود در هنگام خستگی کمک بخواهید .

از گفتگوهای غیر ضروری جهت ذخیره انرژی اجتناب بعمل آورید .

درمان دارویی در نارسایی قلبی به چه صورت است

الف— قرص دیگوکسین : این دارو باعث افزایش قدرت انقباض عضله قلب و نیز کاهش

در حین ترخیص از پرستار خود روش کنترل ضربان قلب خود را بیاموزید و در منزل در صورتیکه ضربان قلب شما کمتر از ۶۰ بار در دقیقه بود ، آن روز دیگوکسین نخورید عدم دقت در نحوه صحیح مصرف این دارو موجب مسمومیت با دیگوکسین می شود . حتما به توصیه های پزشک و پرستار خود در مورد نحوه مصرف دیگوکسین ، چگونگی کنترل ضربان قلب خود ، آزمایش مربوط به مسمومیت دیگوکسین توجه نمائید .

ب— داروهای ادرار آور ( مدر ) : داروهای کاهنده مایعات و سدیم و پتاسیم که ممکن است پزشک به شما توصیه نماید که غذاهای غنی از پتاسیم مصرف کنید در صورت بروز بی اختیاری ادرار به پزشک خود اطلاع دهید این داروها را خودسرانه کم ، زیاد و قطع نکنید .

ج— داروهای گشاد کننده عروق که باعث کاهش فشار خون می شوند .

د— طبق نظر پزشک هر سال واکسن آنفلوا نزا تزریق کنید و از تماس با افراد بیمار اجتناب کنید .

رعایت رژیم غذایی :

– حذف نمک از سر سفره و جایگزینی ادویه

های گیاهی ، لیمو ، سرکه ، سیر و پیاز و طعم دهنده های بدون نمک

– بجای سبزی های کنسرو شده از سبزی تازه یا منجمد شده استفاده کنید . غذاهای کنسرو شده را پس از باز کردن زیر آب بشوئید تا نمک آن شسته شود .

– از ماهی ، مرغ ، گوشت قرمز تازه ( بجای انواع دودی کنسرو شده و فرآوری شده نظیر سوسیس و ژامبون ) استفاده کنید .

– از مصرف غذاهای پرچرب و آماده و یا غذاهای شور و چاشنی های حاوی نمک پرهیز کنید .

– از مصرف غلات طعم دار و یا ماکارونی های طعم دار پرهیز کنید چرا که حاوی نمک فراوان است .

– مصرف مایعات را کم کنید .

البته مصرف روزانه مایعات نباید کمتر از ۲ لیتر در ۲۴ ساعت باشد رژیم غذایی باید نرم و کوفتاله و

در مقادیر کم و دفعات متعدد صورت پذیرد .

• روزانه خودتان را وزن کنید .

