



بیمارستان امام خمینی بناب

بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

نارسایی قلبی و مراقبت های آن



تهیه و تنظیم: نسرین مهرنژاد

بخش سی سی یو

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

کد سند: PA-PHE-121

برنامه ورزشی:

برای انجام فعالیت فیزیکی دو ساعت پس از غذا صبر کنید.

فعالیت خود را با گرم کردن آغاز کنید و به تدریج تا نیم ساعت ادامه دهید.

از انجام فعالیت فیزیکی بیرون منزل در محیط خیلی گرم و خیلی سرد و مرطوب اجتناب کنید.

مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید، اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کم کنید.

ورزش خود را به تدریج خاتمه دهید.

در صورتیکه دچار کوتاهی تنفس یا سرگیجه شدید فعالیت خود را متوقف کنید.

❖ هر کدام از موارد زیر به پزشک گزارش کنید.٪

افزافه وزن بیشتر از دو و نیم کیلو در هفته

تنگی نفس غیر طبیعی هنگام فعالیت

افزایش تورم مچ ها ، پاها یا شکم

سرفه مداوم

از دست دادن اشتها، خستگی

داشتن حالت بیقراری در خواب

افزایش تعداد بالش های مورد نیاز برای خواب

بیماری نارسایی قلبی، وضعیتی است که در آن قلب ضعیف شده و در حد کفایت بافت ها و اعضای بدن، خون را پمپ نمی کند، یعنی پمپاژ خون ها به حد کافی برای مقابله با نیاز بدن در هنگام فعالیت و یا استراحت نیست.

بیماری نارسایی قلبی ممکن است به صورت مادرزادی و یا به دنبال برخی شرایط ایجاد شود. بیمار باید تحت درمان پزشکی قرار بگیرد.

علامه: با پیدایش بیماری نارسایی شدید قلبی، جریان خون رو به جلو آهسته شده، مقدار خون پمپ شده کمتر از مقدار مورد نیاز است، این مشکلات سبب بروز علایمی چون خستگی، تنگی نفس فعالیتی، تنگی نفس در حین استراحت و خوابیدن، بی خوابی شبانه، افزایش تدریجی وزن ناشی از تجمع تدریجی مایعات در بدن می شود. و با پیشرفت بیماری نارسایی شدید قلبی تورم اندام های تحتانی و تجمع مایع در شکم (آسیت) می شود.



درمان:

بهترین درمان بیماری نارسایی شدید قلبی پیشگیری از آن بوده که شامل تشخیص و درمان فشار خون بالا، پیشگیری از بیماری تصلب شرایین یا آترواسکلروز شامل نکشیدن سیگار، مصرف نکردن الکل و ترک مواد مخدر و کوکائین بوده و نیز داشتن رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و صحیح و کنترل وزن می باشد

درمان بیماری نارسایی شدید قلبی با توجه به صلاحدید پزشک بوده و باید داروهایی که به بیمار توصیه و تجویز می کند باید به درستی مصرف شود و پزشک معالج در مورد بهترین دارو و دوز آن تصمیم می گیرد.

مراقبت در منزل:

داروها را دقیقاً همانطور که تجویز شده اند مصرف نمایید و از کم و زیاد کردن خودسرانه داروها پرهیز نمایید.

از مصرف نمک خودداری کرده و دریافت سدیم را محدود کنید. از مصرف غذای کنسرو شده و فراوری شده پرهیز نمایید. حتماً برچسب غذایی را قبل از مصرف بررسی نمایید.

روزانه وزن خود را در ساعت معینی کنترل نمایید از فعالیت در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد که کار قلب را افزایش می دهد خودداری کنید.

فعالیت های خود را به تدریج انجام دهید و تا جایی فعالیت نمایید که سبب خستگی نشود.

از مصرف تنباکو و الکل اجتناب کنید.

به طور منظم با پزشک خود جهت بررسی وضعیتتان ملاقات نمایید.

در صورت استفاده از داروهای ادرار آور (مانند فوروزماید، تریامترن اچ، آلداکتون) بهتر است صبح مصرف شوند تا در طول شب خواب راحتی داشته باشید.