



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خودمراقبتی در بیماران نارسایی قلبی

کد سند: NO-BK-۴۷۲



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی به این معنا نیست که قلب از کار افتاده است. در این بیماری، قلب نمی‌تواند خون را به اندازه کافی و با قدرت مناسب به اندام‌های بدن برساند. در نتیجه ممکن است مایع در ریه‌ها، پاها و سایر قسمت‌های بدن تجمع پیدا کند. نارسایی قلبی یک بیماری مزمن است، اما با درمان و مراقبت مناسب می‌توان علائم آن را کنترل کرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

علائم شایع نارسایی قلبی

ممکن است یک یا چند مورد از علائم زیر را داشته باشید:

علائم نارسایی قلبی



چهار اصل مهم خودمراقبتی در نارسایی قلبی:

♥ کنترل روزانه وزن

♥ مصرف منظم داروها

♥ رژیم کم‌نمک و محدودیت مصرف مایعات

♥ شناخت علائم هشدار

📏 وزن خود را هر روز کنترل کنید

کنترل روزانه وزن یکی از مهم‌ترین اقدامات خودمراقبتی است.

چگونه وزن خود را اندازه بگیریم؟

✓ هر روز صبح

✓ پس از تخلیه ادرار

✓ قبل از صبحانه

✓ با لباس مشابه

وزن خود را در یک دفترچه ثبت کنید

اگر:

• طی ۲۴ ساعت بیش از ۱ کیلوگرم افزایش وزن داشتید

یا

• طی یک هفته بیش از ۲ تا ۳ کیلوگرم افزایش وزن داشتید

به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایید چون افزایش وزن ناگهانی می‌تواند نشانه تجمع مایعات در بدن باشد.

📅 مصرف نمک را محدود کنید

نمک زیاد باعث تجمع مایعات و تشدید نارسایی قلبی می شود.
توصیه ها:

- به غذا نمک اضافه نکنید.
- مصرف ترشحات شور را محدود کنید.
- مصرف چیپس و پفک را محدود کنید.
- از غذاهای کنسروی و فرآوری شده کمتر استفاده کنید.
- سوسیس و کالباس مصرف نکنید.

📅 مصرف مایعات

در برخی بیماران، پزشک ممکن است محدودیت مصرف مایعات
توصیه کند.

در صورت تجویز پزشک:

- میزان مجاز مصرف مایعات روزانه را رعایت کنید.
 - آب، چای، شیر، سوپ و سایر نوشیدنی ها، همچنین خوراکی هایی مانند ژله و بستنی جزو مایعات محسوب می شوند.
- مقدار مجاز مصرف مایعات را از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید

💊 داروهای خود را منظم مصرف کنید

داروهای نارسایی قلبی به کاهش علائم، جلوگیری از بستری مجدد و
افزایش طول عمر کمک می کنند.

⚠️ هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک قطع نکنید.

🏃 فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم می تواند عملکرد قلب را بهبود بخشد.

- پیاده روی منظم داشته باشید.
- فعالیت را به تدریج افزایش دهید.
- بین فعالیت ها استراحت کنید.

فعالیت را متوقف کنید اگر:

- دچار تنگی نفس شدید شدید.
- درد قفسه سینه پیدا کردید.
- احساس سرگیجه یا ضعف شدید داشتید.

🚫 دخانیات را ترک کنید

سیگار و قلیان باعث بدتر شدن عملکرد قلب و افزایش
خطر بستری مجدد می شوند. ترک کامل دخانیات به
بهبود سلامت قلب کمک می کند.



🥗 تغذیه سالم داشته باشید: (سبزیجات، میوه ها،

حبوبات، غلات سبوس دار، ماهی را بیشتر مصرف

کنید) و (غذاهای ممنوعه شامل **×** نمک زیاد

× غذاهای سرخ کرده **×** فست فود **×** سوسیس
و کالباس را مصرف نکنید)

🏥 مراجعه های منظم پزشکی

ویزیت های دوره ای ضروری است زیرا:

- بررسی عملکرد قلب
- تنظیم داروها
- کنترل فشار خون
- ارزیابی وضعیت کلیه ها

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر سریعاً به

پزشک یا مرکز خدمات اورژانس مراجعه کنید:

- 🚨 تنگی نفس جدید یا شدیدتر از قبل
- 🚨 نیاز به بالش های بیشتر برای خوابیدن
- 🚨 تورم بیشتر پاها یا شکم
- 🚨 افزایش وزن ناگهانی
- 🚨 سرفه مداوم یا شدید
- 🚨 درد قفسه سینه
- 🚨 غش یا بیهوشی
- 🚨 تپش قلب شدید