



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: نارسایی احتقانی قلبی

کد سند: NO-BK-249



تهیه کنندگان:

الهام موسی نژاد، اعظم بلوچی، شهربانو کاربخش

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

۹- از مصرف سیگار و الکل خودداری نمایید.

۱۰- توصیه میشود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محلهای شلوغ و آلوده و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه شود:

زمان آن توسط پزشک معین میشود اما در ابتدای بیماری معمولاً هر هفته بایستی به پزشک مراجعه شود یا ممکن است هر ماه یا هر ۲ ماه و...
و نیز در صورت بروز هر یک از علائم هشدار که ذکر شد به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه شود.

به امید بهبودی

منابع: بیماریهای قلب و عروق - (جراحی برونر و سودارت ۲۰۱۸)

۶- داروهای بدون دستور پزشک مصرف نکنید مثل آنتی اسیدها-ضدسرفه ها و... چون سدیم دارند و باعث ورم میشوند.

داروها را در زمان مشخصی از روز مصرف کنید و در صورت داشتن علائم هشدار در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. در صورت دریافت داروهای ادرار آور بهتر است داروی ادرار آور را در ابتدای صبح مصرف کنید و بسته به نوع داروی ادرار آور که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم پرتاسیم یا کم پتاسیم (طبق نظر پزشک) به شما توصیه شود. در مورد مصرف داروهای ادرار آور مثل فوروزماید علائم و نشانه های کاهش حجم مثل کاهش فشارخون را در نظر داشته باشید و نیز ممکن است دچار کاهش پتاسیم نیز شوید که علائم آن شامل: ضریان قلب ضعیف-فشارخون پایین-ضعف عمومی-شلی عضلات-پس بایستی از مواد غذایی پرتاسیم نیز استفاده کنید مانند: موز-هلو-انجیر-چغندر-زردآلوی خشک-آب پرتقال-گوجه فرنگی-هم چنین آزمایشات درخواستی پزشک را طبق برنامه انجام دهید.

۷- اکسیژن درمانی (برخی بیماران فقط هنگام فعالیت نیاز به اکسیژن دارند).

۸- حمایت خانواده بسیار مهم است چون بیماران نارسایی قلبی معمولاً ناتوان هستند که این باعث اضطراب در بیمار میشود.

نارسایی قلب:

وضعیتی است که در آن ماهیچه های قلب بتدریج ضعیف میشود وقادرنیست میزان کافی خون را به اندامها برساند در نتیجه منجر به بزرگ شدن قلب میشود وبدنبال آن کلیه ها نمیتوانند مایعات اضافی را از خون دفع کنند وباعث تجمع مایعات اضافی در بدن خصوصا انتهای پاها-ساقها-شکم-ریه میشود. با افزایش سن احتمال بروز نارسایی قلبی افزایش می یابد. باتغییراتی در الگوی زندگی ومصرف دارو میتوان از حملات نارسایی حاد جبران نشده پیشگیری کرد که افزایش بستری شدن باعث افزایش هزینه های مراقبت از سلامتی وكاهش کیفیت زندگی میشود.

بیماریهای زمینه ای که باعث نارسایی قلبی میشود:

آترواسکلروز یا انسدادشریانهای کرونر-حمله قلبی-افزایش فشارخون-عفونتها-سوءمصرف الكل-بارداری-وراثت-مشکلات عضله قلب-آریتمی ها-مشکلات دریچه های قلب-مادرزادی-دیابت-بیماریهای غده تیروئید

تشخیص:

از طریق نوار قلب-عکس قفسه سینه-اکوکاردیوگرافی

علائم هشدار:

بستگی به سمتی از قلب که نارسا شده دارد شامل:خستگی زودرس-اضطراب-سرگیجه-عدم تحمل فعالیت- سردی وکیبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان- پوست سردومرطوب-ضعف-کاهش دفع ادرار- تپش قلب-سرفه خشک یامرطوب- وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی-

ویرایش: سوم تاریخ: ۱۴۰۱/۷/۲۱ صفحه: ۲ از ۶

تنفسهای کوتاه-تنگی نفس هنگام فعالیت مثل راه رفتن یا بالا رفتن از پله ها یا هنگام خواب ودراز کشیدن وتنگی نفس حمله ای شبانه-بی اشتهایی-تهوع-ورم اندام تحتانی که بصورت گوده گذار می باشد-ورم شکم (افزایش سایز دور کمر)-افزایش سریع وزن بعلت جمع شدن مایع در بدن-شب ادراری-تعریق وبیقراری

نشانه های تجمع مایعات در بدن:

ورم انتهاها-افزایش وزن(۰/۹ تا ۱/۴ کیلوگرم طی یک روز)یا(۲/۳ کیلوگرم در هفته)-کوتاهی تنفس-تنگی نفس-شکم سفت وبادکرده-بی اشتهایی-تهوع-بیدار شدن از خواب با احساس تنگی نفس واختلال در خواب شبانه که بایستی زیر سرپیما ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالا آورده شود.

درمان:

بطور کلی شامل بهبود عوامل ایجادکننده وكاهش علائم بیمار وبهبودوضعیت عملکرد وکیفیت زندگی می باشد.شامل:درمان دارویی-رعایت تغذیه -اکسیژن مکمل-جراحی قلب باز-پیوند قلب

خود مراقبتی ها:

۱- به علائم خطر توجه شود ودر صورت بروز در اسرع وقت به پزشک مراجعه شود.
۲- در مرحله حادبیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشید وپس از بهتر شدن بیماری فعالیت خود را به آهستگی با کمک دیگران شروع کنیدو از استراحت طولانی مدت در تخت پرهیز کنید.

ویرایش: سوم تاریخ: ۱۴۰۱/۷/۲۱ صفحه: ۳ از ۶

۲ ساعت بعد از غذاورزش نکنید. اطمینان داشته باشید که هنگام ورزش قادر به صحبت هستید ودر صورت کوتاهی تنفس ودردوگیچی ورزش را متوقف کنید. تعادل میان دوره های فعالیت واستراحت داشته باشید. از ورزشهایی مثل وزنه برداری وسایر ورزشهای سنگین پرهیز کنید.

۳- مواد غذایی کم نمک استفاده کنید (کمتر از ۲ گرم در روز)وبرای طعم دادن غذا از آلیمو یاسرکه یا گیاهان معطر-میخک ومربکات استفاده کنید. از غذاهای کنسروی -ترشیجات-سوسیس و... پرهیز کنید. غذا کم حجم وبادفعات زیاد باشد.

۴- روزانه وزن را کنترل کنید بهترین زمان آن صبحها بعد از دفع ادرار است هر روز باهمان لباس وهمان ترازو باشد در صورت تغییر وزن اطلاع داده شود. بادستور پزشک بایستی مصرف مایعات روزانه کاهش یابد بطور مثال از مصرف بیش از ۲ لیتر مایعات در روز اجتناب شود.

۵- وضعیت بدن در حالت نشسته یا نیمه نشسته بهتر است. در صورتیکه در حالت دراز کش تنگی نفس می گیرید بهتر است لبه تخت بنشینید وپاهای خود را آویزان کنید و دستها وسرخود را روی میز بالای تخت قرار دهید.

ویرایش: سوم تاریخ: ۱۴۰۱/۷/۲۱ صفحه: ۴ از ۶