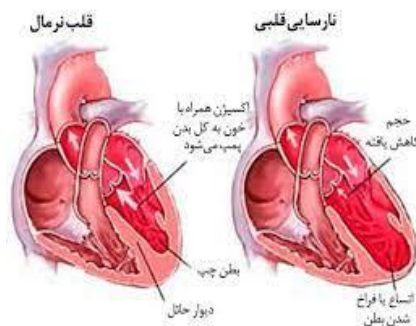


نارسایی قلبی (HF)



در این بیماری، قلب قادر نیست مقادیر کافی خون را برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت ها تامین کند. یا 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 نارسایی قلبی می تواند مربوط به بیماری کرونری ، فشار خون و یا بیماری های دریچه ای روماتیسمی باشد.

در سنین جوانتر به بیماریهای مادرزادی قلب و یا نارسایی قلبی پیشرونده ارثی یا علل ویروسی می توان اشاره کرد.

از فاکتورهای 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

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 میباشد.

درمان نارسایی قلبی

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

آموزش خود مراقبتی در منزل

مراقبت

- در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، به پرستار اطلاع دهید.

- در مراحل اولیه(حاد) ، استراحت در تخت به طوری که سر و قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد، اهمیتی در حد دارو دارد.(در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید)



- تجهیزات وصل شده به بدن خود را مانند مانیتورینگ به هیچ وجه جدا نکنید.

- در صورت تنگی نفس و یا وجود سرفه خلط دار و کف آلود، پرستار را خبر کنید.

- اکسیژن با کانولای بینی را تا زمانی که احساس راحتی در تنفس نمیکنید برندارید.

- در صورتی که هنگام خوابیدن دچار تنگی نفس میشوید پاها را در سطح پایین تر و سر و سینه را در سطح بالاتر قرار دهید.

- در صورت گیجی، تهوع و استفراغ، تشنگی شدید، دیدن هاله در اطراف اجسام به پرستار اطلاع دهید.

- در صورت خشکی دهان از آب نبات و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهان خود را شستشو دهید.

- جهت کاهش استرس ، ملاقاتهای محدود داشته باشید.

- ممکن است به دلیل دریافت داروی مدر (ادرار آور) برای شما سوند ادراری گذاشته شود.

- از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید . (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت ، یا زور زدن در موقع اجابت مزاج است)

- در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده نمایید .

- در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید .

- در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد .

- کنترل علائم و وزن روزانه، محدودیت دریافت نمک، عدم دریافت مایع اضافه ، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار،

تنباکو) و مشارکت در ورزش منظم، همه در پیشگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی کمک کننده اند.

- 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.
- برای کاهش تنگی نفس بهتر است، قسمت بالای سر را ۳۰ درجه بالا بیاورید این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.
- از استراحت طولانی در بستر یا فعالیت های شدید اجتناب کنید و به طور متناوب فعالیت و استراحت را انجام دهید.
- از حمل بار سنگین و فعالیت شدید فیزیکی سنگین و فعالیت و ورزش های رقابتی اجتناب شود.
- جهت کاهش ورم پاها، هنگام استراحت یا نشستن پاها را در سطح بالاتر قرار دهید.
- برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید. این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.
- از قرار گرفتن در هوای خیلی 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.

فعالیت

- در صورت داشتن استراحت مطلق، از تخت خارج نشوید.
- در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید. و تعادل در فعالیت داشته باشید.
- زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب نموده و فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز داشته باشید.
- برنامه ورزش باید شامل ۱۵-۱۰ دقیقه فعالیت جهت گرم کردن باشد که پس از آن حدود ۳۰ دقیقه ورزش با شدت بیشتر تجویز میشود.
- از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده، خودداری کنید.

- از انجام فعالیتهای فیزیکی بیرون از منزل در محیط های خیلی گرم ، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید .
- مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید .اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید .
- اگر حین فعالیت تنگی نفس ، درد یا سر گیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید .
- فعالیتهای خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیتهای سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید.

رژیم غذایی

- محدودیت نمک و مایعات طبق دستور پزشک داشته باشید.
- از مصرف مواد مثل چای و قهوه خودداری کنید.
- حجم غذای کم با دفعات زیاد استفاده کنید و بلافاصله بعد از مصرف غذا از فعالیت شدید خودداری کنید .
- معمولاً " یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه میشود. محدودیت نمک میتواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب میشود .به همین منظور توصیه میشود بیشتر از ۲-۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکنید.
- چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده نمایید.
- غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید .
- از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری مینماید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند ، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات ، تخم مرغ ، ماست ، شیر ، برنج و ماکارونی
- از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک میباشند خودداری کنید. استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز ، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.

- در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه میشود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید.

دارو

- داروهای ادرارآور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز میشود
 - داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز میشود .
 - داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون، حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
- دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

زمان مراجعه بعدی

علائم : تب، دردهای عضلانی، سردرد و سرگیجه، در صورت بدتر شدن علائم، بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خونی (صورتی) شدن آن، افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱ روز و تنگی نفس، خستگی، بی قراری، به اورژانس مراجعه نمایید .