



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی  
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) شهرستان بجنورد

## راهنمای خود مراقبتی نارسایی قلبی



تهیه و تنظیم :

لاله زار حسین زاده

(کارشناس مسئول سلامت همگانی)

پاییز ۱۳۹۵

**در مورد مصرف داروهای قلبی :** مددجوی عزیز لطفا در صورتیکه دیگوکسین مصرف میکنید: حتما قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتیکه کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید .

حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند : بی اشتهايي ، گيجی ، تهوع و استفراغ ، خستگی و اختلالات بينايی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید .

به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند : سبزیجات خام ، میوه ها ، سبوس ، داروهای آنتی اسید (شربت معده)، داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین میشود ، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

### در صورت مصرف داروهای ادرار آور:

- این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.
- وزن و فشار خون خود را تحت نظر پزشک کنترل نمایید.
- عوارض این داروها از جمله : گيجی ، نبض نامنظم ، شلی عضلانی ، کرختی و مور مور شدن دست و پا ، اسهال ، تهوع و درد شکمی ، خشکی دهان ، تشنگی زیاد ، تب ، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.

- بصورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.
- توصیه می شود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

منبع : کتاب برونر و سودارت قلب ۲۰۱۴

سایت آموزش به بیمار [www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

بیمارستان امام رضا (ع) بجنورد ۸ - ۳۲۲۲۸۱۱۱ - ۰۵۸

- برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظرمیزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرصهای مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه پزشک دارویی را مصرف نکنید.

- تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر ، ولی حجم آنرا کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند : قهوه ، مواد حاوی کافئین ، الکل و سیگار خودداری نمایید.

- بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

- ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۵/۱ لیتر در روز باشد برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید. البته در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید، معمولاً مصرف مایعات خودبه خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

- جهت بررسی حجم مایعات بدنتان ، هر روز صبح در یکساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۴/۱-۹/۰) کیلوگرم در روز یا (۵/۲-۳/۲) کیلوگرم در عرض یک هفته را گزارش دهید.

- بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر، و غذاهای دریایی می باشد.

شما در بخش قلب و یا CCU بستری شده اید و پزشک برای شما نارسایی قلبی تشخیص داده است.

### نارسائی قلبی چیست؟

نارسائی قلب یکی از شایع ترین علل مراجعه به بیمارستان در افراد ۶۵ سال یا بیشتر می باشد معمولاً سال ها طول می کشد تا نارسائی قلب ایجاد شود در طول هفته ها و ماهها بدنبال ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون بر اساس نیازهای بدن ایجاد می شود.

### علائم و نشانه ها

- تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه
- ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذرا باشد
- سرفه خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلودگاهی صورتی رنگ
- خستگی، تعریق، کجی، بی قراری و اضطراب و سبکی سر، سردرد
- بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادرای
- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن

### علل نارسایی قلب چیست؟

- عدم دریافت جریان خون کافی به قلب به دلیل گرفتگی سرخرگهای کرونری
- آسیب به عضله قلبی ناشی از حمله قلبی پیشین
- نقص مادرزادی قلب
- بیماری دریچه ای قلب
- عفونت قلب و یا دریچه های قلب
- فشار خون بالا
- بیماری عضلات قلب (کاردیومیوپاتی)



### درمان - اهداف کلی درمان نارسایی قلبی

کاهش علائم و نشانه های بیماری جهت افزایش عملکرد بهتر قلبی و افزایش کیفیت زندگی و افزایش طول عمر میباشد

درمان بر اساس شدت بیماری متفاوت است ممکن است شامل داروها بصورت خوراکی و تزریقی وریدی باشد. تغییرات در سبک زندگی، اکسیژن رسانی و عمل های جراحی باشد.

### داروهای رایج مورد استفاده در درمان نارسایی قلب

آنالایریل، لوزار، هیدرولازین، ایزوسورباید، متورال، کارویدولول، لازیکس و هیدروکلرو تیازید و اسپیرنونلاکتون باعث کاهش فشار خون و کاهش بار قلب و کاهش علائم بیماری می شود.

دیگوکسین باعث افزایش قدرت انقباض قلب و کاهش علائم بیماری می شوند.

### نکات آموزشی : فعالیت و استراحت:

- مدد جوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

- در صورتیکه در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرارداده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید .

- پس از بهتر شدن بیماری ، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آنرا افزایش دهید.

- برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده درآیید.

- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید  
- باتوجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید می توانید ورزش هایی مانند پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید ، در صورتیکه قادر به تحمل فعالیت نیستید ، بلافاصله آنرا متوقف کنید .



\* باتوجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید می توانید ورزش هایی مانند پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید ، در صورتیکه قادر به تحمل فعالیت نیستید ، بلافاصله آنرا متوقف کنید

\* از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شالگردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در مواقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید .

### تغذیه

• \* به شما توصیه می شود درغذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید ، هر یک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلیگرم سدیم دارد . میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ گرم در روز است ، ولی لازم است شما مصرف آنرا به کمتر از ۱ گرم در روز محدود نمایید ، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید ، زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد . ولی برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیمو ، گیاهان معطر ، میخک ، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید .

• \* مواد غذایی باسدیم فراوان شامل : گوشت نمک سود شده ، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر ، انواع سسها ، ترشی ، شورها ، ادویه جات و برخی پنیرها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید .  
\* غذاهایی مانند : مرغ ، برنج ، سیب زمینی، سدیم کمی دارند ، از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده کنید .

