

نارسایی قلبی

نارسایی قلبی (Hearth failure) به عدم توانایی قلب جهت پمپاژ کافی خون برای برآوردن نیاز بافتها گفته می شود . این بیماری در اکثر موارد یک تشخیص مادام العمر است که با تغییر در شیوه زندگی تا حدودی می توان آن را کنترل نمود .

علائم نارسایی احتقانی قلب

نارسایی احتقانی قلب یک سندرم بالینی شامل کاهش برونده قلب، کاهش خونرسانی بافتی و احتقان است.

درمان نارسایی احتقانی قلب

- ✓ برای درمان نارسایی احتقانی قلب استراحت لازم می باشد .
- ✓ در درمان بیماران نارسایی احتقانی قلب توصیه می شود از نمک و غذاهای حاوی نمک کمتر استفاده کنند .
- ✓ ممکن است در برخی موارد از نارسایی احتقانی قلب ،انجام درمان جراحی ضروری باشد.

برای درمان نارسایی احتقانی قلب ممکن است جهت تقویت قلب شما ،پزشک شما داروهایی تجویز نماید و یا جهت دفع آب اضافی به شما قرص های «دفع آب نکات مهم در درمان نارسایی یا مدر» را بدهد.

نکات مهم در درمان نارسایی احتقانی قلب :

پیروی از دستورات پزشک/مصرف داروها طبق دستورپزشک/توزین روزانه خودتان جهت بررسی افزایش مایع/مصرف رژیم غذایی سالم حاوی مقادیراندک نمک و چربی اشباع.

یک رژیم غذایی مناسب به شما در تعامل با

بیماریتان کمک می نماید :

- رژیم غذایی شما باید کم نمک باشد .
- از مصرف غذاهای پر سدیم مانند غذاهای کنسرو شده یا غذاهای آماده اجتناب نمایید.



- از مصرف مقادیر زیاد آب اجتناب نمایید .

- بهتر است غذاهای حاوی پتاسیم را مانند زرد آلو، خشک، موز، هلو، آب گوجه فرنگی، کشمش، انجیر و... در برنامه غذایی خود بگنجانید.



-میزان فعالیت خود را تعدیل نمایید .

-از استراحت طولانی مدت و همچنین فعالیت های سنگین در طول روز اجتناب نمایید.

- از انجام فعالیت های بیرون از منزل در هوای خیلی گرم و خیلی سرد بپرهیزید .

- اگر در حین فعالیت دچار تنگی نفس ، درد قفسه سینه و یا سرگیجه شدید حتما فعالیت را متوقف نمایید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
اسان تکلیف و پورا احمد
مبارک امام سجاد (ع)

نارسایی قلبی



فاطمه باغم کاشاس ارشد پرستاری

حمیه بیات نش (سوپروایزر آموزشی)

توجه به این نکات تغذیه ای مهم است:

محدودیت **نمک** **غذا:**

نمک باعث تجمع آب در بدن می شود که منجر به تشدید تنگی نفس و ورم در بدن شده و کار قلب را سخت تر می کند. مصرف نمک را باید به مقدار کمتر از چهار گرم در روز کاهش دهید. رعایت موارد زیر به نمک روزانه مورد نیاز شما در غذاها موجود است پس در موقع پختن غذا و صرف غذا اصلا نمک به غذا اضافه نکنید و نمکدان را از دسترس خود خارج کنید. برای طعم دادن به غذای خود به جای نمک از ادویه ها و چاشنی های مناسب مانند سیر، پیاز، فلفل دلمه ای، آب لیموی تازه، ریحان، پونه و مرزه استفاده کنید. از این چاشنی ها می توانید به صورت تازه و یا خشک شده آن ها در هنگام تهیه غذا استفاده کنید. سبزیهای تازه و سالاد سبزیجات، نمک کمی دارند و می توانید استفاده کنید ولی به آن ها سس اضافه نکنید. می توانید به آن ها آب لیمو یا سرکه اضافه کنید. میوه های تازه نمک چندانی ندارند و استفاده کنید ولی از میوه های کمپوت شده و آب میوه های صنعتی اجتناب کنید. گوشت تازه، مرغ و ماهی، ماست و شیر کم چرب، تخم مرغ، حبوبات و برنج نمک چندانی ندارند و می توانید مصرف کنید ولی موقع طبخ به آن ها نمک اضافه نکنید.

می توانید مایعات کافی (آب، چای، سوپ، شیر...) حدود دو تا سه لیتر در روز مصرف کنید ولی از مصرف زیادی آن ها باید پرهیز کرد.



- جهت درمان بیماری، پزشک شما ممکن است داروهای متعددی تجویز نماید این داروها علیرغم اینکه در پیشبرد درمان شما کمک کننده اند مصرف نادرست آنها می تواند عوارضی را ایجاد نماید که بهتر است تا حدودی با این عوارض آشنایی داشته باشید تا در زمان بروز آنها به پزشک مراجعه نمایید :

- اگر از داروی **دیگوکسین** استفاده می نمایید باید بدانید که عارضه جدی درمان با این دارو مسمومیت با دیگوکسین است . علائم این بیماری بصورت بی اشتها، تهوع، استفراغ، سردرد و اختلالات بینایی است .

- بسیاری از داروها مانند متورال، کارودیلول و لازیکس عوارضی بصورت کاهش فشارخون و سرگیجه ایجاد می نمایند در اینصورت استفاده از این داروها حتما به این عوارض توجه نمایید .