

آموزش به بیمار
بیمارستان آیت الله طالقانی آبادان



خودمراقبتی نارسایی قلبی

تهیه کننده : لیلا سلیمانی اصل
سوپروایزر آموزش سلامت
تاییدکننده : دکتر فاطمه سلطانی
متخصص قلب و عروق
تاریخ تهیه : 1400/10/13
تاریخ بازنگری : 1404/10/13

منبع :

کتاب داخلی - جراحی - برونرسودارث

طراحی : خانم زهرارضا زاده کاوری

♦ برای درمان نارسایی قلبی، اقدامات زیر ضرورت دارند:

♦ نکشیدن سیگار برای درمان بیماران مبتلا به نارسایی قلبی

♦ فعالیت های ورزشی منظم و مداوم تحت نظر و با تجویز پزشک معالج در

درمان نارسایی قلبی

بسیار موثر می باشد .



♦ رعایت رژیم غذایی کم چربی

♦ خوردن ماهی، حداقل دو بار در هفته برای رژیم

غذایی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی

♦ خوردن مقدار کافی میوه و سبزیجات

♦ محدود کردن مصرف نمک به حدود ۲ گرم در روز

برای درمان نارسایی قلبی.

♦ در موارد نارسایی شدید و پیشرفته امکان دارد

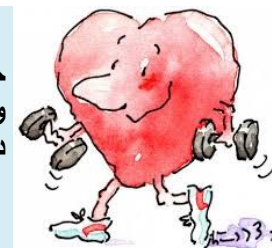
پزشک معالج محدودیت بیشتری برای نمک و

همچنین محدودیت مصرف آب را تجویز نماید.

♦ کاهش وزن در افراد چاق مبتلا به نارسایی قلبی.



نکته: نارسایی قلبی حاد، یک فوریت پزشکی است و باید بیمار را فوراً برای درمان به بیمارستان رساند.



اگر داروی دیگوکسین مصرف می کنید علایم مسمومیت با آن را بشناسید که شامل:

تهوع، استفراغ، درد شکم، درد زیر کتف، سرگیجه، بی اشتها می باشد.

در صورت برخورد با هر کدام از موارد زیر به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایید:

افزایش وزن

کاهش اشتها

تشدید تنگی نفس در هنگام فعالیت

افزایش تورم پا، قوزک پا و یا شکم

سرفه مقاوم

بی قراری

افزایش تعداد بالشهای مورد نیاز در هنگام خواب جهت راحت نفس کشیدن



خودمراقبتی در نارسایی قلب



تعریف نارسایی قلبی :

وضعیتی است که در آن قلب قادر به پمپ کردن خون برای

تامین نیاز بافتها به اکسیژن و مواد غذایی نمی باشد .

علل شایع : اختلال در عضله قلب اغلب به دنبال بیماری شریان های قلبی ، پرفشاری خون یا اختلالات دریچه قلب رخ می دهد .

بیماران مبتلا به دیابت نیز در معرض خطر نارسایی قلبی هستند . اترواسکلروز شریان های قلب علت اکثر موارد نارسایی قلب است .

◆ علائم و نشانه های نارسایی قلبی شامل :

◆ رنگ پریدگی ، پوست سیانوز ، ورم ، گیجی ، تهوع و استفراغ ، تنگی نفس ، سرفه و می باشد .

◆ اگر طبق تشخیص پزشک معالجتان به بیماری نارسایی قلبی مبتلا هستید موارد زیر را رعایت کنید :

◆ رژیم غذایی کم نمک را رعایت کنید .

◆ بر چسب مواد غذایی را به دقت از نظر کلماتی نظیر

نمک ، سدیم و بخصوص غذاهای کنسروی مورد بررسی قرار دهید .

◆ غذا به دفعات زیاد و مقدار کم مصرف نمایید .

◆ از مصرف داروهای بدون نسخه نظیر آنتی اسیدها ، شربت

سرفه ، مسهل ها ، آرام بخش ها یا جایگزینهای نمک بدون

مشاوره با پزشک معالج خودداری نمایید . زیرا برخی از

این مواد حاوی مقادیر بالای سدیم هستند .

◆ خود را روزانه در ساعت معینی (هر روز صبح بعد از ادرار کردن) و با یک وزنه وزن نمایید و آنرا ثبت نمایید .

◆ در طول روز استراحت کافی داشته باشید .

◆ بدلیل کاهش جریان خون در نواحی دارای ادم خطر صدمه

پوستی شما افزایش می یابد بنابراین بطور مکرر وضعیت

خود را تغییر دهید و در صورت لزوم از باند کشی الاستیک

و تمرینات پا طبق نظر پزشک استفاده کنید .

◆ از سرما یا گرمای شدید به دلیل افزایش کار قلب خودداری کنید .

◆ از روش های تن آرامی و موسیقی درمانی استفاده نمایید .

◆ از انجام فعالیتهای جسمی در هوای بسیار گرم ، سرد یا

مرطوب اجتناب کنید .

◆ تا دو ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی نداشته باشید .

◆ فعالیت ورزشی منظم تحت نظر پزشک معالج داشته باشید .

◆ داروهای خود را بطور دقیق طبق تجویز پزشک مصرف

کرده ، از کم و زیاد کردن آن جدا خودداری نمایید .

◆ بطور منظم با پزشک خود ملاقات داشته باشید .

