

پوست سرد و رنگ پریده ، ورم دستها و پاها ، بی اشتها بی ، تهوع و استفراغ، ضعف، شب ادراری و افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن از علائم نارسایی قلبی است.

### نارسایی قلب چگونه درمان میشود؟

- استراحت کافی
- خودداری از مصرف نمک
- دارو درمانی
- عمل جراحی

### فعالیت و استراحت

به بیمار توصیه میشود که:

- ✓ در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته و در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرد.
- ✓ در صورتیکه در حالت درازکش دچار تنگی نفس میشود، بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده 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 و کم کم 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.

نارسایی قلب حالتی است که در آن قلب قادر به پمپاژ مقادیر کافی خون برای تامین موادغذایی و اکسیژن بدن نمی باشد. این بیماری یکی از شایعترین علت بستری افراد بالای ۶۵ سال میباشد. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب(بطن چپ) میشود.

### چه چیزی ممکن است در نارسایی قلب رخ دهد؟

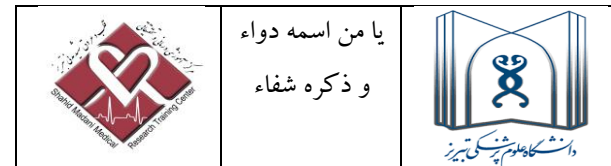
- قلب به اندازه کافی خون پمپ نکند.
- خون به سیاهرگها برگردد.
- مایعات بدن افزایش یابد و منجر به تورم پاها، مچ پا و ساق پا گردد، که ادم نامیده میشود.
- مایعات در ریه جمع شوند که به آن "ادم ریوی" گفته میشود.
- سلولهای بدن خون، غذا و اکسیژن به اندازه کافی دریافت نکنند.

### دلایل ایجاد نارسایی قلب چیست؟

- عدم اجازه به خروج جریان خون کافی از قلب ناشی انسداد سرخرگها
- آسیب به عضله قلبی ناشی از حمله قلبی پیشین
- وجود نقص قلبی از زمان تولد
- عفونت قلب و یا دریچه های قلب
- پرفشاری خون

### نارسایی قلب با چه علائمی همراه است؟

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه، سرفه خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بیقراری، سیاه شدن ، لبها ناخن ها ،



## نارسایی قلبی



پروانه بهمن پور – کارشناس پرستاری

پاییز ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

✓ باتوجه به شرایط ، فعالیت خود را افزایش دهید. میتوانید ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید. در صورتیکه قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را 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 شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

### تغذیه

✓ در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمایید. هر یک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد. میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ گرم در روز است ولی لازم است شما مصرف آن را 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 حاوی نمک نیز خودداری نمایید. زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد.

✓ با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید. میتوانید ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید. در صورتیکه قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را 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 شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

✓ مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی ها، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

✓ غذاهایی مانند: مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی سدیم کمی دارند که از این دسته از مواد غذایی میتوانید استفاده کنید.

✓ تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر ولی حجم آن را 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 ۱/۵ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان میتوانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید. البته در صورتیکه سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید، معمولاً مصرف مایعات خود به خود تنظیم میشود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

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

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

### مصرف داروهای قلبی

در صورتیکه دیگوکسین مصرف میکنید:

۱. حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتیکه کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.

۲. حتماً به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید.

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

### منابع

- ۱- مهدی موسوی - سلماز کلهر ، هاریسون بیماری های قلب و عروق(نارسایی قلبی)، ۱۳۹۸- انتشارات تیمورزاده
- ۲- اکرم قهرمانیان و همکاران - اصول و مبانی پاتر و پری - ۱۴۰۱- انتشارات جامعه نگر