

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

نارسایی قلبی چیست؟

در این بیماری قلب قادر نیست مقادیر کافی خون را برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت هاتامین کند یا این کار را در حضور افزایش فشار حفرات خود انجام دهد این بیماری یکی از علل شایع مراجعه به بیمارستان بخصوص در سنین بالا می باشد. شایعترین علل میتواند بیماری کرونری، فشارخون و یا بیماری های دریچه ای باشد. در سنین جوانتر به بیماری های مادرزادی قلب و نارسایی قلبی پیشرونده ارثی یا علل ویروسی میتوان اشاره کرد.

از فاکتورهای خطر مهم ابتلا به این بیماری می توان به بیماری های زیر اشاره کرد:

- فشارخون
- دیابت

- سکته قلبی

- شیمی درمانی و رادیوتراپی
- استفاده از مواد مخدر نیروزا

علائم نارسایی قلبی چیست؟

تنگی نفس در حین فعالیت یا استراحت، کاهش اشتها، سرفه خشک یا همراه با خلط در فعالیت و یا شبانه خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بی قراری، ضعف، پوست سرد و رنگ پریده، بی اشتها، تهوع و استفراغ، شب ادراری، ادم اندام ها یا کل بدن، بزرگی کبد و شکم، ضربان قلب سریع یا نامنظم، سرفه خس خس سینه بطور مزمز

درمان نارسایی قلب چگونه است ؟

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

توصیه هایی در مورد فعالیت روزانه:

- 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 خود را ۳۰ درجه بالا بیاورید اینکار را میتوانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید
- فعالیت خود را ده تا پانزده دقیقه شروع و به تدریج به بیست و پنج تا سی دقیقه برسانید
- از استراحت طولانی در بستر یا فعالیت های شدید اجتناب کنید
- حمل بار سنگین و فعالیت شدید فیزیکی سنگین و فعالیت ورزش های رقابتی مضر می باشد
- جهت کاهش ورم پاها هنگام استراحت یا نشستن پاها را در سطح بالاتر قرار دهید
- برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید
- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا سرد اجتناب کنید

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC- 77

شماره ویرایش: ۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۲/۲۹



بیمارستان خاتم الانبیاء تماراد

آموزش به بیمار

نارسایی قلبی



بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش به بیمار (خرداد ۱۴۰۱)

در چه صورت به پزشک مراجعه کنید:

- تنگی نفس
- خلط صورتی
- بی قراری
- بی اشتها
- افزایش وزن
- تنگی نفس حین فعالیت
- ورم پاها و شکم و شب ادراری
- سرفه مداوم



<http://medlineplus.gov>

منبع:

کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان تلفن: ۰۲۳۹۹۰۵۴۵ داخلی ۲۴۵

رژیم غذایی:

- مصرف نمک را محدود کنید در این رژیم باید هنگام طبخ به غذا نمک اضافه نشود و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید
- وعده های غذایی را با حجم کم و در دفعات متعدد میل کنید
- با توجه به تجویز پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید
- برای رفع خشکی دهان میتوانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید
- سه وعده در روز مصرف میوه و سبزی تازه توصیه میشود
- هر روز صبح در یک ساعت معین وزن خود را ثبت کنید و هرگونه افزایش ناگهانی وزن را گزارش دهید
- از مواد غذایی با نمک پایین مثل مرغ، ماهی گوشت قرمز، سیب زمینی استفاده کنید