



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان

پادشاه نمل...

نارسایی قلبی



- 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 می شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خود داری کنید.

- داروهای ادرار آور را در ابتدای صبح مصرف کنید، عوارض داروهای ادرار آور از جمله: گیجی، 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.

- به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۱۲۵۰۳۳۳۲۰ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.

با سپاس

تهیه و تنظیم: واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منابع: نصیری زیبا، فریبا- درسنامه پرستاری داخلی

- جراحی برونر سودارث (قلب و عروق) ۲۰۱۴، جلد

۹- نشر جامعه نگر

- بسته به وضعیت شما ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱/۵ 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.

- در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید مصرف مایعات بدن خود به خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

- جهت بررسی حجم مایعات بدن، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هرگونه افزایش وزن ناگهانی 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 برگ دار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می باشد.

مصرف داروهای قلبی:

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

- حتماً به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی اشتهایی، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید.

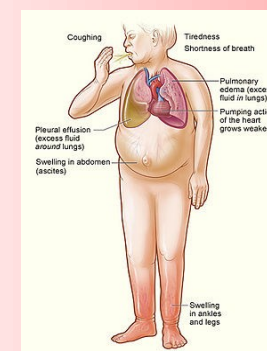
با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

نارسایی قلبی چیست ؟

نارسایی قلبی به دلیل ناتوانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می‌شود.

علائم و نشانه ها :

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



درمان :

درمان نارسایی قلبی به دو روش دارو درمانی یا جراحی می‌باشد.

فعالیت و استراحت:

به بیمار توصیه می شود که :

- در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشد 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 صورتی که در حالت دراز کش دچار تنگی نفس می‌شوید، 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 کنید و کم کم آن را افزایش دهید.

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

- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

- با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید.

- می‌توانید ورزش‌هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید.

- در صورتی که 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 ببوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

تغذیه :

- به شما توصیه می‌شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید. هریک 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 یک گرم در روز محدود نمایید. یعنی به هنگام طبخ و مصرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید زیرا این مقدار سدیم در مواد غذایی خام بدون اضافه کردن نمک وجود دارد. برای خوش طعم کردن غذاها می‌توانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.

- 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 می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید. غذاهایی مانند: مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی، سدیم کمی دارند، از این دسته از مواد غذایی می‌توانید استفاده کنید.

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

- 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 خود داری نمائید.

