



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

## پمفت آموزشی نارسایی قلبی



منبع : برونو سودارت

### کد مدرک :

تاریخ آخرین بازنگری : مرداد ۱۴۰۱  
واحد ارتقاء سلامت - مژگان حاجی علی عسگر)

تدوین : واحد آموزش اردیبهشت ۹۶

۳- از مصرف همزمان دیگوکسین با ملین ها و سبزیجات خام ، میوه ها و سبوس پرهیز کنید زیرا باعث کاهش جذب دیگوکسین می شوند .

### صرف داروهای ادرار آور :

- ۱- این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید .
- ۲- وزن و فشار خود را روزانه کنترل کنید .

۳- عوارض این داروها از قبیل : گیجی ، نبض نامنظم ، شلی عضلانی ، کرختی و مورمور شدن دست و پاها ، اسهال ، تهوع و درد شکمی ، خشکی دهان ، تشنگی زیاد ، تب و ضعف و خستگی را در نظر داشته باشد .

۴- به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خود به پزشک مراجعه کنید .

### توصیه های خود مراقبتی :

- ۱- پیروی از دستورات پزشک
- ۲- مصرف داروها طبق دستور پزشک
- ۳- توزین روزانه خودتان جهت بررسی افزایش مایع

۴- مصرف رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر اندک نمک و چربی اشباع

۵- توصیه می شود جهت جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به مراکز آلوده جلوگیری کنید .

۶- اول پاییز جهت پیشگیری از آنفلوانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید .

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

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 استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید .

جهت بررسی حجم مایعات بدنتان هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید . بسته به نوع داروی ادرار آور که استفاده می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود . مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از : موز ، مرکبات ، سبزیجات برگدار سبز ، گوجه فرنگی ، خرما ، زرد آلو ، هلو ، انجیر و غذاهای دریابی .

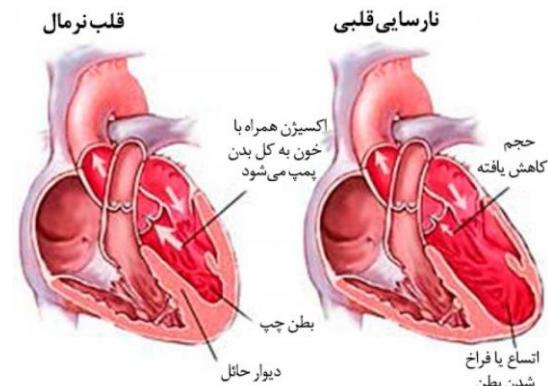
### صرف داروهای قلبی :

#### دیگوکسین :

۱- حتما قبل از مصرف نبض خود را کنترل کنید و در صورت کمتر از ۶۰ به پزشک خود اطلاع دهید .

۲- حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین دقت کنید : بی اشتهایی ، گیجی ، تهوع و استفراغ ، خستگی و اختلالات بینایی

## نارسایی قلبی



### نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاز کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود.

### علائم و نشانه ها :

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه ، سرفه خشک یا مرطوب ، وجود خلط کف آلود یا صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب ، تعزیر ، بی قراری ، سیاه شدن لبها و ناخنها ، پوست سرد و رنگ پریده ، ورم پاها و دستها ، بی اشتہایی و تهوع و استفراغ ، ضعف و شب ادراری و افزایش وزن به دلیل تجمع مایع در بدن از علائم نارسایی قلبی می باشد.

۱

## علت نارسایی قلبی :

- ۱- عدم اجازه به جریان خون کافی از قلب ناشی از انسداد سرخرگها
- ۲- آسیب به عضله قلبی
- ۳- وجود نقص قلبی مادرزادی
- ۴- عفونت قلب یا دریچه قلب
- ۵- فشار خون بالا

### درمان :

درمان نارسایی قلبی به دو شکل دارو درمانی و عمل جراحی می باشد.

### فعالیت و استراحت :

به بیمار توصیه می شود در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشد . در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است تخت را ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر بالا برد و در حالت نشسته یا نیمه نشسته باشد .

در حالتی که در وضعیت نشسته دچار تنگی نفس شوید بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود

۲

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 درآید.

پس از هر بار فعالیت کمی استراحت داشته باشد . می توانید ورزشهایی از قبیل پیاده روی و شنا و دوچرخه سواری انجام دهید . در صورت خستگی آن را سریعا متوقف کنید .

از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد و گرم پرهیز کنید.

### تغذیه :

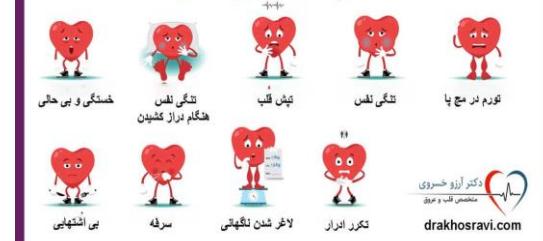
به شما توصیه می شود در غذاهای خود از نمک (سدیم ) کمتر استفاده کنید و برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آب لیمو ، گیاهان معطر ، میخک و فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید .

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

از غذاهایی مانند مرغ ، ماهی ، برنج ، سبزی زمینی سدیم کمی دارند که می توانید از این مواد غذایی استفاده کنید .

۳

## علام نارسایی قلبی



۱- عدم اجازه به جریان خون کافی از قلب ناشی از انسداد سرخرگها

۲- آسیب به عضله قلبی

۳- وجود نقص قلبی مادرزادی

۴- عفونت قلب یا دریچه قلب

۵- فشار خون بالا

### دوامان :

درمان نارسایی قلبی به دو شکل دارو درمانی و عمل جراحی می باشد.

### فعالیت و استراحت :

به بیمار توصیه می شود در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشد . در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است تخت را ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر بالا برد و در حالت نشسته یا نیمه نشسته باشد .

در حالتی که در وضعیت نشسته دچار تنگی نفس شوید بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود

۲