



## بیماران سیدالهدای (ع) فارسان



نارسایی احتقانی قلب

### بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: سوپر وایزر آموزش سلامت

با همکاری: سوپر وایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

کد پمفلت: IQF-۱۶۶

## فعالیت

هنگام استراحت پاهای خود را بالا نگه دارید  
در طی روز از جوراب ضد آمبولی استفاده کنید  
اگر تنگی نفس شما را پس از به خواب رفتن بیدار می کند  
یک ساعت قبل از خواب پاهای خود را بالا نگه دارید

قبل -حین و بعد از انجام ورزش نبض خود را کنترل کنید در  
صورتیکه در عرض ۳ دقیقه بعد از انجام ورزش تعداد ضربان  
قلب بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه بود استراحت کنید  
در معرض هوای خیلی سرد و خیلی گرم قرار نگیرید

## رژیم غذایی

سعی کنید وزن خود به حد ایده آل برسانید تا از فشار روی  
قلب کاسته شود. رژیم غذایی باید کم نمک، کم چرب، و  
دارای مقادیر زیاده فیبر غذایی باشد. از مصرف غذاهای آماده  
بخصوص غذاهای منجمد، کنسروها، سسها خودداری شود  
. به هیچ عنوان الکل ننوشید.

مصرف مایعات محدود شود

مصرف گوشت قرمز و لبنیات پرچرب، روغن هاو چربی های  
اشباع شده گیاهی مثل روغن نارگیل محدود ودر عوض از  
روغن زیتون استفاده شود

پوست مرغ و طیور قبل از پختن جدا شود

از تخم مرغ بیش از ۳ زرده در هفته استفاده نشود

از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی سرشار از پتاسیم

استفاده شود (انبه، موز، طالبی، هویج، خرما، سبزیجات دارای

برگ های سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا)

منابع: زهرا فتوکیان - آموزش به بیمار و خانواده

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن ۳-۳۳۲۲۷۳۳۱

## تعریف بیماری

نارسایی احتقانی قلب زمانی اتفاق می افتد که به علت اختلال عملکرد قلب مقداری از ظرفیت پمپ کردن کامل خود را از دست می دهد. و قادر به تامین جریان خون کافی برای برآوردن احتیاجات اعضاء و بافت های بدن نیست .

## علائم شایع

- تنگی نفس، به خصوص هنگام فعالیت یا موقع صاف دراز کشیدن روی تخت
- تند یا نامنظم شدن ضربان قلب -بزرگ شدن قلب
- برجسته شدن سیاهرگ های گردن
- خستگی، ضعف یا غش
- سرفه (معمولاً خلط دار)
- کاهش فشار خون -سبکی سر -گیجی -تیرگی شعور
- تورم شکم، پا و مچ پا
- بزرگ شدن کبد-تهوع -استفراغ -آسیت
- کاهش دفع ادرار در طول روز و شب ادراری

## علل

- حمله قلبی؛ بیماری سرخرگ های قلب
- بیماری شدید ریه ها، مثل آمفیرم
- کاردیومیوپاتی (بیماری عضله قلب)
- عفونت هایی که به عنوان عارضه یک بیماری زمینه ای قلب رخ می دهند .
- بیماری دریچه های قلب
- ندرتاً تومور قلب
- فشار خون بالا
- نامنظمی های ضربان قلب
- پرکاری تیروئید
- بیماری مادرزادی قلب
- کم خونی شدید

- مصرف الکل. الکل باعث کاهش کار قلب می شود .
- مصرف بعضی از داروها، از جمله داروهای مسدودکننده بتا آدرنژتیک

- عفونت هایی که با تب بالا همراه هستند .

- چاقی

- رژیم پرچرب و پر نمک

- سیگار کشیدن

## پیشگیری

چار بیماری ای هستید که منجر به نارسایی قلب می شود، به پزشک مراجعه . برنامه درمانی مربوطه را به دقت اجرا کرده و بدان پایبند باشید . دستورات ی را نیز رعایت کرده، کشیدن سیگار و نوشیدن الکل را متوقف کنید . توجه داشته باشید که هرگونه عفونتی باعث بدتر شدن بیماری می شود.

## عوارض احتمالی

- جمع شدن مایع در ریه ها
- نامنظمی های ضربان قلب
- شوک -غش -ترومبوآمبولی

## تشخیص

نوار قلب - اکو کاردیوگرافی -اندازه گیری سطح سرمی الکترولیت ها (پتاسیم ،سدیم ،منیزیم) - گرافی ساده قفسه سینه، اندازه گیری سطح اکسیژن خون

## درمان

هدف از درمان عبارت است بهبود کار پمپ کردن قلب، که معمولاً به کمک دارو، استراحت، و سایر اقدامات حمایتی انجام می گیرد .

- گاهی بر حسب علت بیماری، ممکن است جراحی روی دریچه های قلب، سرخرگ های قلب، یا آنوریسم (شکم آوردن) دیواره بطن قلب انجام شود .

- پیوند قلب در موارد شدیدی که به درمان دارویی پاسخ نمی دهند .

## داروها

داروهای ادرار آور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و ورم (فروزماید ،اسپیرینولاکتون ،تریامترن H ،هیدروکلرتیازید ) فورسماید باعث دفع پتاسیم میشود باید غذاهای غنی از پتاسیم مصرف شود

اسپیرینولاکتون ،تریامترن H باعث نگهداری پتاسیم و منیزیم میشود در صورت مصرف غذاهای حاوی پتاسیم با احتیاط مصرف شود

هیدروکلرتیازید باعث نگهداری کلسیم میشود در صورت مصرف لبنیات محدود شود

از عوارض دیورتیک ها بی اشتها، تشنگی ،خشکی دهان، تهوع و استفراغ ،اسهال ،یبوست دیژیتال ها (دیگوکسین): برای تقویت و تنظیم ضربان قلب . قبل از مصرف این داروها نبض

## داروهای گشاد کننده عروق (هیدرالازین ، پرازوسین

،نیتروکانتین ). این کار برای برداشتن بار از دوش قلبی که باید خون را به درون این رگ ها پمپ کند انجام می گیرد . قبل از استفاده از این داروها فشار حتما کنترل شود عوارض این داروها بی اشتها، تشنگی ،خشکی دهان، تهوع و استفراغ ،اسهال ،یبوست، احساس طعم نامطبوع

## فعالیت

در مراحل اولیه، استراحت در تخت به حالتی که قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد اهمیت به حد دارو دارد. از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده است خودداری کنید . (پیاده روی به صورت آهسته و موزون و ورزش ملایم با مشورت پزشک مانند شنا ،دوچرخه سواری مفید است )