

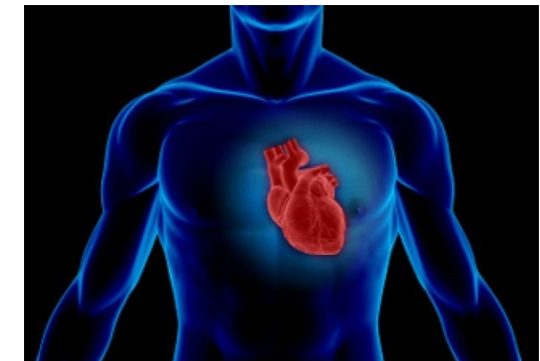
بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کیران

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

مراقبت در نارسایی قلب چگونه است



گروه هدف : آموزش به مددجو

گروه آموزش سلامت بیمارستان

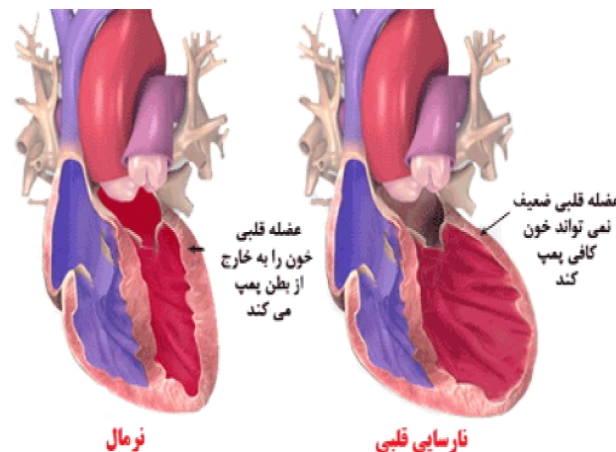
بهار ۱۴۰۴

نارسایی قلبی چیست ؟

نارسایی قلبی زمانی اتفاق می افتد که به دلیل اختلال عملکرد، قلب قادر به تامین جریان خون کافی برای برآوردن احتیاجات اعضا و بافت های بدن نباشد.

علائم و نشانه های نارسایی قلبی :

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه، سرفه خشک یا مرطوب، خستگی، اضطراب تعریق و بی قراری، کبود شدن لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده، ورم دست ها و پاها، بی اشتها و تهوع استفراغ، ضعف، شب ادراری و افزایش وزن به دلیل تجمع مایعات در بدن



فعالیت و استراحت:

در مرحله شدید بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است در حالت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید.

پس از بهتر شدن بیماری، فعالیت خود را به آهستگی شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید. برای مثال فعالیت روزانه خود را از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع و به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برسانید.

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.

از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و با خیلی گرم خودداری کنید و در هوای سرد بینی و دهان خود را با شالگردن بپوشانید.

از حمل بار سنگین، فعالیت شدید و ورزش های رقابتی اجتناب کنید.

رژیم غذایی:

- در غذاهای خود از نمک کمتر استفاده کنید از مصرف غذاهای حاوی نمک فراوان مانند گوشت های آماده، غذاهای کنسرو شده سوسیس، همبرگر و انواع سس ها و بعضی پنیرها اجتناب کنید.
- از مصرف نمک بر روی سفره پرهیز کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر و حجم | آن را کم کنید.
- از مصرف مواد محرک مانند قهوه چای نوشابه و الکل پرهیزید.
- با توجه به وضعیت خود و نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید و مصرف مجاز روزانه یک لیتر تا حداکثر دو لیتر باشد.
- جهت بررسی حجم مایعات بدن تا هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه، وزن خود را کنترل و یادداشت کنید.
- بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود.
- مصرف میوه و سبزیجات تازه ۳ تا ۵ وعده در دوز توصیه می شود .

درمان:

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

نکات مهم :

- 1- مصرف داروها دقیق و طبق نظر پزشک باشد.
- 2- ویزیت بطور منظم و طبق دستور پزشک باشد.

منبع:

قلب و عروق، ب پرستاری داخلی و جراحی، برونر و
سودارت 2018 ، ترجمه : سید مسلم مهدوی شهری و
دیگران ، تهران ، جامعه نگر



شماره تماس بیمارستان شهید حسین پور
لنگرود : 01341564001