

## نارسایی احتقانی قلب چیست؟

ابتلا به نارسایی قلبی به معنای ایستادن قلب از ضربان نمی باشد بلکه به این مفهوم است که قلب به شکل مؤثری خون را پمپ نمی کند. قلب کار می کند، اما نیاز بدن به خون و اکسیژن تأمین نمی شود، و خون به داخل دیگر اعضا، خصوصاً ریه ها و اندام ها پس زده می شود.

میزان شیوع بیماری با افزایش سن افزایش می یابد.

نارسایی قلبی شایع ترین علت بستری بیماران قلبی در بیمارستان است و در اکثر موارد یک بیماری مادام العمر است که با تغییر در شیوه زندگی تا حدودی می توان آن را کنترل نمود.

## علت بیماری:

بیماری عروق قلب، افزایش فشار خون، اختلالات دریچه های قلب، بیماری عضله قلب (کاردیومیوپاتی)، پرکاری تیروئید، کم خونی شدید و نامنظمی ضربان قلب از علل ایجاد کننده نارسایی قلبی هستند.

## علائم بیماری:

تنگی نفس به خصوص هنگام فعالیت و یا موقع صاف دراز کشیدن، سرفه، رنگ پریدگی، ورم، سبکی در سر، گیجی، تهوع و استفراغ، شب ادراری، تورم مچ پا و پا، خستگی و ضعف.

## نکاتی که بیمار مبتلا به نارسایی قلبی باید رعایت کند:

1- جهت درمان بیماری پزشک شما داروهای متعددی را تجویز می کند که باید به موقع مصرف شود.

◀ داروهای ادرار آور را طبق دستور مصرف کنید.

◀ قطع خودسرانه دارو یا کم و زیاد شدن دارو می تواند خطرناک باشد. لذا بدون اجازه پزشک هیچ کدام از داروهای خود را کم و زیاد نکنید.

2- مصرف نمک را قطع کنید.



◀ برچسب مواد غذایی را از نظر مقدار سدیم بررسی کنید.

◀ با وجود اینکه منبع اصلی سدیم به طور متوسط در رژیم غذایی نمک است اما حتی اگر هیچ نمکی در هنگام پخت به غذا اضافه نشود و از مصرف غذاهای شور اجتناب شود رژیم غذایی هنوز حاوی 2-1 گرم سدیم است.

◀ نمکدان را از روی میز غذا بردارید.

3- ایجاد تنوع در مزه های غذا با استفاده از موادی نظیر آبلیمو یا آبغوره بدون نمک و ترشیجات بدون نمک و سبزیجات باعث بهبود مزه غذا و افزایش رعایت رژیم غذایی کم نمک می شود.

4- در صورت امکان هر روز در یک زمان مشخص وزن خود را کنترل کنید.

5- مصرف الکل باعث کاهش کار قلب می شود و خطرناک است.

6- مصرف مایعات را محدود کنید.

◀ مصرف زیاد مایعات می تواند باعث تنگی نفس شده و علائم بیماری را تشدید کند.

◀ درباره میزان مایعی که می توانید بیاشامید از پزشک خود سوال کنید.

7- استراحت کافی داشته باشید و از ساعت کار خود کم کنید.

8- در صورت اضافه وزن، وزن خود را کنترل کنید.



9- برنامه فعالیت بدنی مناسب طبق دستور پزشک داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان  
بیمارستان شهدا بندرلنگه

## نارسائی احتقانی قلب



شناسنامه بروشور آموزشی	QM.SH.PA. 210.00
عنوان	نارسایی احتقانی قلب
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
سال تهیه	۱۴۰۲
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	برونر و سودارث 2018
بازبینی	سالانه
ناظر کتبی	دکتر حسن زارعی متخصص قلب و عروق
	فاطمه رادیه سوپروایزر آموزشی

و اِذَا مَرَضَتْ فُهِوْ يَشْفِين

و هنگامی که بیمار می شوم، او شفایم

◀ دفع مکرر ادرار شبانه

13 - در صورت ایجاد تنگی نفس در هنگام فعالیت و یا در هنگام استراحت یک عدد قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی مصرف کنید.

در صورت عدم بهبودی پس از 5 دقیقه یک قرص دیگر استفاده کنید و در صورت بهتر نشدن پس از 5 دقیقه قرص سوم زیر زبانی را استفاده کنید. در صورت برطرف نشدن علائم پس از مصرف قرص سوم سریعاً به نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید.

**توجه داشته باشید که ورزش های ملایم مانند پیاده روی با توصیه پزشک معالج می تواند باعث بهبود عملکرد قلب شود و علائم نارسایی قلبی را کاهش دهد، ولی باید توجه داشت که با تنگی نفس و یا درد قفسه سینه بلافاصله فعالیت قطع و در صورت عدم بهبودی از قرص زیر زبانی استفاده کنید.**

◀ راه رفتن و فعالیت ها را به تدریج افزایش داده به شکلی که باعث خستگی و تنگی نفس نشود (در رابطه با این مورد با پزشک مشورت کنید).

◀ از ورزش و پیاده روی در هوای بسیار سرد و بسیار گرم بپرهیزید. زیرا باعث افزایش کار قلب می شود.

◀ فعالیت های ناگهانی و شدید و بدون تمرین می تواند خطرناک باشد، فشار بیش از حد بدنی به خود وارد نکنید.

10 - بهتر است غذاهای حاوی پتاسیم مانند اکثر میوه ها از جمله موز، هلو، پرتقال، کشمش و انجیر و ... را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

11 - از مصرف داروهای بدون نسخه و بدون اطلاع پزشک خودداری کنید.

12 - علائم زیر را به پزشک خود اطلاع دهید:

◀ افزایش وزن بیش از 1/5 کیلو گرم روزانه یا 2/5 کیلوگرم در طول یک هفته

◀ تنگی نفس در هنگام فعالیت

◀ کاهش اشتها

◀ تورم پا، قوزک پا و شکم

◀ سرفه مقاوم

◀ افزایش تعداد بالشت های مورد نیاز هنگام خواب