



## نارسایی قلبی

نارسایی قلبی	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-62	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

- بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید
- توصیه میشود برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محل های آلوده و تماس با افراد عفونی خودداری کنید
- در صورت مصرف داروهای ادرار آور: این داروها را در ابتدای روز مصرف کنید
- جهت بررسی حجم مایعات بدنتان، هرروز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هرگونه افزایش وزن خود را گزارش نمایید
- بسته به نوع داروی ادرار آور که مصرف میکنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز- مرکبات - سبزیجات برگدار سبز- گوجه فرنگی- خرما- زردآلو- هلو- انجیر و غذاهای دریایی میباشد

- مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده- گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده - سوسیس- همبرگر- انواع سس ها- ترشی- شوری- ادویه جات و برخی پنیر ها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید
- تشنگی زیاد- تب- ضعف- خستگی را در نظر داشته باشید وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمایید
- عوارض این داروها از جمله : گیجی- نبض نامنظم- شلی عضلانی- کرختی و مورمور شدن دست و پا- اسهال- تهوع- دردشکمی- خشکی
- به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید
- از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید
- از مصرف مواد محرک مانند: قهوه- مواد حاوی کافئین- الکل و سیگار خودداری کنید



• از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید 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 یعنی به هنگام طبخ غذا و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید. زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد ولی برای خوش طعم کردن غذاها میتوانید از آبلیمو- گیاهان معطر - میخک- فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.



• مددجوی عزیز به شما توصیه میشود که در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید 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 بگیرید

• 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 دست ها 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 آید

• پس از هربار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید

• با توجه به شرایط فعالیت خود را افزایش دهید. میتوانید ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید در صورتی که قادر به تحمل نیستید بلافاصله آن را متوقف کنید.

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد

میشود

علائم بیماری:

- 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 لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده
  - ورم دست ها و پاها که به صورت گوده گذاری باشد
  - بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری
  - افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن
- درمان:
- دارو درمانی یا جراحی
- نکات آموزشی:
- فعالیت و استراحت: