

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام حسن مجتبی(ع) شهرستان داراب

نارسایی قلبی



تهیه کننده:

سمیه شیبانی

کارشناس پرستاری

منبع:

مراقبت‌های پرستاری ویژه قلب و عروق، خون، برونر سودارث ۲۰۱۸

تألیف: محمدرضا عسکری

زمستان ۱۳۹۷

راههای پیشگیری:

- از هوای الوده تا جایی که ممکن است دوری کنید زیرا ذرات معلق موجود در هوای الوده باعث آسیب رسیدن به دیواره های رگ و قلب می شود

- در برنامه غذایی خود حتما حبوبات بگنجانید و میل کنید

- روزانه دقایقی را صرف نرمش کردن کنید

- در صورت امکان سعی کنید در طول هفته ساعتی بدوید زیرا دویدن سبب افزایش ضربان قلب و تقویت ماهیچه قلب می شود

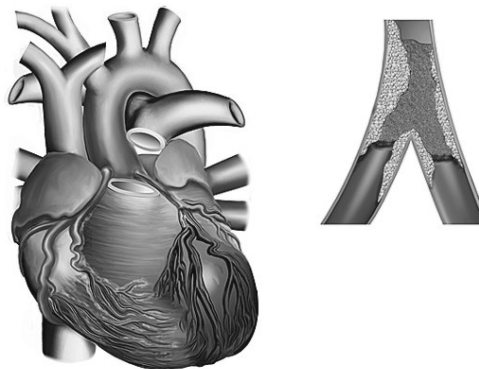
- یکی از روشهای دیگر تقویت قلب تنفس عمیق است

- به اندازه کافی بخوابید کم خوابی و بی خوابی باعث افزایش فشار مضر بر روی قلب انسان می شود

- ترک استعمال سیگار و دخانیات از مصرف نوشیدنی های دارای الکل و کافئین و نوشیدنی های انرژی زا بپرهیزید

- میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید

- سعی کنید خوش بین باشید و از استرس دوری کنید از تکنیک های آرام سازی مانند یوگا استفاده کنید.



برای کاهش تنگی نفس در هنگام استراحت و خواب، را ۳۰- ۲۰ سانتی متر بالا ببرید یا تعداد بالش را افزایش دهید.

- ممکن است به دنبال مصرف داروی فورزماید ، دچار کاهش پتاسیم خون و علائمی مانند ضعف عمومی شوید . از رژیم غذایی پر پتاسیم مثل هلو- موز - انجیر - چغندر - گریپ فروت - زردالوی خشک - آب پرتقال - آب توت فرنگی - اسفناج - کشمش - کدو و هندوانه استفاده کنید .

- روزانه خود را قبل از صبحانه و بعد از ادرار کردن وزن کنید. در صورت اضافه وزن یک کیلوگرم در طی یک روز ،سریعا به پزشک مراجعه نمایید.

- داروی ادرار آور مثل فورزمایدرا در صبح زود و بعد از ظهر قبل از ساعت پنج عصر مصرف کنید تا اختلال خواب به دلیل تکرار ادرار طی شب نداشته باشد.

- داروهایتان را طبق دستور مصرف کنید . اگر احساس بهبودی می کنید داروهایتان را بدون مشورت پزشک قطع ننمایید.

\* درد قفسه سینه

\* افزایش وزن به میزان دو کیلوگرم در هفته یا یک کیلوگرم در هفته یا یک کیلوگرم در روز

\* خستگی زودرس- سرگیجه -تپش قلب ناگهانی- تنگی

نفس شبانه- بی اشتهایی -تهوع و استفراغ - ورم قوزک پا- تنگ شدن لباس

## نارسایی قلبی چیست؟

ناتوانی ماهیچه قلب در پمپاژ خون گفته می شود که در نتیجه آن به اعضا بدن اکسیژن و مواد غذایی کافی نمی رسد. این وضعیت سبب تنگی نفس □ تورم اندام ها □ خونرسانی ضعف اندام ها . احتباس خون در عروق محیطی □ادم ریه □ اتساع رگهای گردن و تجمع خون در کبد می شود. تجمع غیر طبیعی آب و سدیم در بدن باعث می شود بعد از مدتی قلب برای جبران ضعف خود- کم کم بزرگ شده و تعداد ضربان بالا می رود . بیماری نارسایی قلبی معمولا بتدریج شروع شده و پیشرفت می کند.

علل نارسایی قلب:

- سکنه قلبی
- بیماری های دریچه قلب
- فشارخون بالا
- تجمع مایع دور قلب
- نامنظمی های ضربان قلب
- پرکاری تیروئید
- بیماری های مادرزادی قلب
- عوامل افزایش دهنده خطر نارسایی قلب
- دیابت
- سیگار کشیدن
- الکل
- رژیم غذایی پرچرب و پر نمک

نکته: وجود یک عامل خطر ساز به تنهایی کافی است تا نارسایی قلبی ایجاد شود اما ترکیب این عوامل بشدت خطر را افزایش می دهد.

## علائم بالینی:

- تنگی نفس ممکن است با فعالیت کم- متوسط یا حتی در هنگام استراحت رخ دهد.
  - تورم پاها □ مچ پا و ساق پا
  - خستگی و احساس بی حالی و ضعف و عدم تحمل فعالیت
  - افزایش وزن بدن در نتیجه تجمع مایع در بدن
  - اختلالات شناختی و عدم توانایی تفکر صحیح
  - بی اشتها و تهوع
  - کاهش مقدار ادرار
  - پوست سرد
  - اتساع وریدگی های گردنی
  - روش های صحیح
  - گرفتن نوار قلب جهت بررسی بی نظمی در ضربان قلب
  - جهت بررسی دریچه ها و عملکرد قلب
  - آنژیوگرافی جهت بررسی عروق قلب
  - عکس قفسه سینه جهت تشخیص بزرگی قلب و بررسی وضعیت ریه ها
- درمان:
- ۱- دارو درمانی
- الف) داروهای ادرار آور مثل فورزماید و اسپیرونولاکتون که به دفع مایع جمع شده در بدن کمک می کنند.

ب) داروهای ضد بی نظمی قلب مثل کارودیلول و متورال که جهت تنظیم ضربان قلب استفاده می شوند.

پ) داروهای تقویت کننده عضله قلب مثل دیجوکسین جهت تقویت و تنظیم ضربان قلب استفاده می شود.

ت) داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون

ث) داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین □ وارفارین

۲- تغییر روش زندگی

- عدم استعمال دخانیات

- کنترل فشارخون ،چربی خون و دیابت

- دوری از بحران های عاطفی ،استرس و عصبانیت

- محدودیت مصرف مایعات

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب

- از غذاهای آماده و کنسرو شده ،ترشیجات ،پیتزا ،سوسیس

،کالباس و آجیل شور پرهیز کنید چون به دلیل وجود نمک سبب

تجمع زیاد مایع در بدن ،افزایش وزن ،تنگی نفس ،ورم دست و پا و

شکم و احساس تهوع می شود.

