



آموزش نارسایی احتقانی قلب

نارسایی احتقانی قلب چیست ؟

نارسایی احتقانی قلب یعنی پمپ خون از قلب به درستی انجام نمی پذیرد و در نتیجه در هر بار پمپاژ مقداری خون در قلب باقی مانده و به داخل اعضای مانند ریه ها پس زده می شود. ابتلا به نارسایی قلبی به معنی توقف ضربان قلب نمی باشد، بلکه به این مفهوم است که قلب شما به شکل موثری، خون را پمپ نمی کند. قلب کار می کند اما نیاز بدن به خون و اکسیژن تامین نمی شود. بنابراین خون به داخل دیگر اعضا خصوصا ریه ها و کبد، پس زده می شود. نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر می شود. رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است. اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را انجام دهید، احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.

علائم شایع:

- انتهای اندام ها سرد می شود (به دنبال افت فشار خون) پوست اندام ها می تواند تیره یا کبود رنگ شود.
- تنگی نفس مخصوصا در حالت دراز کشیدن، فعالیت به علت تجمع مایعات در ریه که احتقان ریوی گفته می شود.
- افزایش ناگهانی وزن (5 درصد یا یک کیلوگرم برای سه روز پیاپی) و تورم پاها به دلیل احتباس مایعات به خصوص در ناحیه مچ که به آن ادم می گویند.



- تورم شکم و بزرگ شدن کبد.
- کاهش حجم ادراری و تکرر ادرار شبانه
- تند یا نامنظم شدن ضربان قلب و برجسته شدن سیاهرگ های گردن.
- بروز علائم مغزی نظیر گیجی، منگی یا اختلالات خلق و خوی.
- سرفه (مخصوصا خلط دار).

علل نارسایی احتقانی قلب:

حمله قلبی-بیماری سرخرگ های قلبی- بیماری عضله قلب-بیماری های دریچه قلب - فشار خون بالا-مصرف الکل - چاقی-دیابت-استعمال سیگار- رژیم پرنمک و پرچربی.

نکات قابل توجه در نارسایی احتقانی قلب:

1. بیمارانی که نارسایی احتقانی قلب دارند باید هر روز صبح خودشان را وزن کنند. ممکن است اولین نشانه تجمع مایع در بدن، افزایش وزن در مدت چند روز متوالی باشد که موجب تنگی نفس ورم می شود. همچنین این بیماران باید درباره میزان مایعی که روزانه میتوانند بیاشامند و در مورد تغییرات وزنشان با پزشک گفتگو کنند.
2. به بیمار توصیه می شود که یک برنامه ورزشی سبک مانند پیاده روی در حدود سی دقیقه هر روز هفته داشته باشد.
3. از فعالیت های سخت مانند بلند کردن اشیاء سنگین ، قدم زدن های طولانی مدت ، حمل چمدان های سنگین که فشار زیادی را میتواند به قلب وارد نماید اجتناب کند .
4. در مورد فعالیت جنسی در این افراد همانند بالا رفتن از پله به میزان یک طبقه است به این معنا که اگر بیمار توان انجام این میزان از فعالیت را دارد برای فعالیت جنسی هم مشکلی نخواهد داشت.
5. بهتر است زیر سر خود را 20 تا 30 درجه بالا ببرید یا در صندلی راحتی بنشینید.
6. از غذاهای کم سدیم، کم نمک ، کم چرب و کم کلسترول استفاده کنید.
7. توصیه می شود که هر سال در شروع فصل پاییز واکسن آنفولانزا را تزریق نماید.
8. از مصرف داروهایی نظیر شربت سرفه، مسهل، خواب آورها و... بدون دستور پزشک خود داری کنید.

در صورت مصرف دارو های قید شده نکات زیر را رعایت کنید.

نیتروگلیسیرین:

دارو در معرض هوا قرار نگیرد.

در صورت بروز تاری دید یا خشکی دهان با اطلاع پزشک دارو را قطع کنید.

اثر قرص های زیر زبانی طی پنج دقیقه ظاهر می شود تا سه بار می توانید استفاده کنید اگر بعد از 15 دقیقه خوب نشدید با 115 تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید.

دیگوکسین

درارو را هر روز در وقت معین مصرف کنید.

نبض خود را هر روز کنترل کنید و اگر به زیر 60 رسید یه پزشک اطلاع دهید.

دارو را طبق دستور مصرف کنید و از مقدار توصیه شده تجاوز نکنند.

در صورت بروز هر گونه علائم مسمومیت مثل استفراغ، تهوع، اسهال، کاهش اشتها یا آهسته شدن نبض به پزشک مراجعه کنید.

در صورت لزوم جراحی، پزشک را از مصرف دیگوکسین مطلع کنید.

فورسماید (لازیکس)

در صورت مصرف یک بار در روز جهت جلوگیری از تکرار ادرار در طول شب، دارو را صبح مصرف کنید

مصرف دارو را حتی در صورت احساس بهبودی قطع نکنید.

در طول مصرف دارو از موز، پرتقال، آلوی خشک، کشمش ، زرد آلو، هلو، اسفناج، استفاده کنید

به منظور کاهش تحریک گوارشی این دارو ها را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید.