

### تعریف نارسایی قلب :

وضعیتی است که در آن قلب قادر به پمپاژ مقادیر کافی خون برای تأمین مواد غذایی و اکسیژن بدن نمی باشد. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب می شود.

### عوامل خطر ساز نارسایی قلبی :

- ← سن بیشتر از ۶۵ سال
- ← فشارخون بالا
- ← دیابت
- ← وجود نقص قلبی از زمان تولد
- ← عفونت قلب و یا دریچه های قلبی
- ← ویروس ها
- ← استفاده از الکل، توتون و تنباکو
- ← چاقی
- ← ضربان قلب نامنظم
- ← بیماریهای غده تیروئید

### علائم نارسایی قلبی:

- ← تنگی نفس هنگام فعالیت و یا دراز کشیدن
- ← خستگی و ضعف
- ← تورم در ساق پاها، مچ پا
- ← ضربان قلب سریع یا نامنظم

← کاهش توانایی فعالیت

- ← سرفه مداوم و یا خس خس سینه
- ← خلط سفید یا صورتی آغشته به خون
- ← افزایش نیاز به ادرار کردن در شب
- ← تورم شکم
- ← احساس پری در شکم
- ← برجستگی عروق گردنی
- ← افزایش ناگهانی وزن
- ← فقدان اشتها و تهوع
- ← مشکل در تمرکز و یا کاهش هوشیاری
- ← درد قفسه سینه

### در صورت داشتن علائم ذیل به پزشک مراجعه نمایید:

\*اگر هر یک از علائم به طور ناگهانی بدتر شوند و یا علائم و نشانه های جدیدی رادر شما ایجاد کنند ، ممکن است بدین معنی باشد که بیماری شما بدتر شده و یابه درمان پاسخ نمی دهد، به سرعت با پزشک خود تماس بگیرید و یا سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

\*در غیر این صورت با ۱۱۵ یا شماره تلفن اضطراری محلی خود برای کمک فوری تماس بگیرید.

\*ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی اورژانس سعی خواهند کرد تا وضعیت شما را پایدار کنند.

### درمان های نارسایی قلبی:

- ← بر طرف و یا کنترل عوامل خطر ساز بیماری (پرفشاری خون، اختلالات دریچه ای، ...)
- ← درمان های دارویی (دارو های ادرار آور و افزایشنده قدرت انقباضی قلب،...)
- ← پیوند قلب
- ← پیوند سلول های بنیادی (جدید ترین روش درمانی)

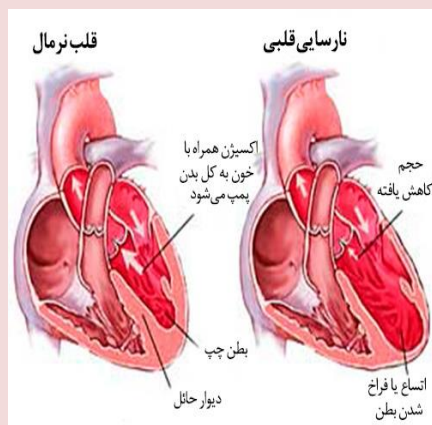
### اقدامات لازم برای کنترل نارسایی قلبی:

- ← مصرف داروهای خوراکی ادرار آور در صبح جهت ممانعت از خواب شب
- ← مصرف غذا های کم نمک جهت پیشگیری از احتباس مایعات
- ← پرهیز از مصرف غذاهای محرک مانند غذاهای منجمد، کنسرو شده، سس گوجه، سوپ های آماده و کره بادام زمینی،...
- ← پرهیز از مصرف سیگار، الکل
- ← پرهیز از مصرف کافئین زیاد(چای، قهوه، کاکائو،...)
- ← مصرف غذا در حجم کم و دفعات زیاد(به جای ۳ وعده، ۶ وعده غذا بخورد)پرهیز از پر خوری و افزایش وزن بیش از ۱/۵ کیلوگرم روزانه)



بیمارستان امام سجاده (ع)

## نارسایی احتقانی قلب



References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

- ← پرهیز از قرار گرفتن در محیط های پراسترس
- ← کاهش اضطراب (از طریق آرام صحبت کردن، خواب و استراحت کافی در طول روز)
- ← اجتناب از رفتن به محل های شلوغ و تماس با افراد عفونی
- ← واکسیناسیون علیه پنومونی و آنفولانزا (پس از مشورت با پزشک)
- ← خودداری از مصرف داروهای بدون نسخه نظیر اسیدها، شربت سرفه، مسهل ها و آرام بخش ها به دلیل داشتن مقادیر بالای سدیم یا پتاسیم
- ← مصرف دارو ها طبق نظر پزشک معالج
- ← مراجعه منظم به پزشک معالج

\* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما قرار می گیرد ،  
شماره بیمارستان: ۵-۳۱۰۲۲۲۰۳۱-۵۱۱  
شماره داخلی بخش: ( )

- ← توزین روزانه خود صبح ها در ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه و اطلاع تغییرات قابل توجه در وزن (۱-۱/۵ کیلوگرم در روز)
- ← اجتناب از فعالیت های سنگین و کار زیاد
- ← تغییر وضعیت به آهستگی جهت جلوگیری از بروز سرگیجه
- ← اجتناب از انجام فعالیت های جسمی در هوای بسیار سرد، گرم و مرطوب
- ← انجام ورزشهای سبک و منظم مثل پیاده روی، شنا و... (پس از مشورت با پزشک ۳۰ دقیقه ای ۳ تا ۴ بار در هفته)
- ← قرار گیری در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته بالا بردن سر تخت ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر (در مرحله حاد بیماری و تنگی نفس شدید)
- ← قرار دادن پاها با زاویه ۱۵ تا ۳۰ درجه بالاتراز بدن، در هنگام نشستن و استراحت
- ← تغییر وضعیت مکرر، استفاده از باندهای کشی الاستیک، تمرینات پا در نواحی دارای ادم پوستی جهت پیشگیری از خطر صدمه پوستی
- ← آغاز فعالیت های روزمره زندگی به آهستگی و با کمک دیگران
- ← استراحت کردن پس از هر بار فعالیت