

نارسایی قلب

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

علائم بیماری:

- ❖ مهمترین علامت تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه.
- ❖ سرفه ی خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق بیکراری، سیاه شدن لبها و ناخنها، پوست سرد و رنگ پریده.
- ❖ ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار باشد (افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن)
- ❖ بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری .

علل نارسایی قلب:

سکته قلبی، فشارخون بالا، بیماری دریچه و عضله قلب ، اختلال ضربان قلب، بیماری های داخلی مانند دیابت و کم خونی

درمان: بر اساس شدت بیماری متفاوت است ممکن است

نکات آموزشی

فعالیت و استراحت:

- ❖ مددجوی عزیز به شما توصیه میشود که در مرحله ی حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است. بستر را 20الی 30 سانتیمتر 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 ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.

❖ پس از بهتر شدن بیماری، فعالیت خود را به آهستگی وبا کمک دیگران شروع کنید و کم کم آنرا افزایش دهید. با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش ده ی.

❖ میتوانید ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید، در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید.

❖ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید . همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

تغذیه:

❖ به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید برای خوش طعم کردن غذاها میتوانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل رنگی و مرکبات استفاده کنید.

❖ مواد غذایی با سدیم فراوان شامل : گوشت نمک سود شده، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سسها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

❖ غذاهایی مانند: مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی سدیم کمی دارند، از این دسته از مواد غذایی میتوانید استفاده کنید.

❖ برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید همچنین داروهای مانند آنتی اسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضدسرفه و

قرصهای مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه ی پزشک دارویی را مصرف نکنید.

❖ تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند: قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

❖ ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از 1/5 لیتر در روز باشد . برای رفع خشکی دهانتان میتوانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید . البته در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید، معمولا "مصرف مایعات خود به خود تنظیم میشود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

❖ جهت بررسی حجم مایعات بدن، هر روز صبح یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (1/4 – 9/0 کیلو گرم در روز یا (2/5 – 2/3) در عرض یک هفته را گزارش دهید.

❖ بسته به نوع داروی ادرار آوری 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.