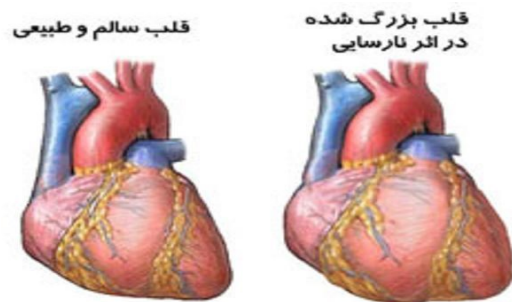




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

نارسایی احتقانی قلب



شناسنامه ی پرورش آموزش

عنوان	نارسایی احتقانی قلب
تهیه و تنظیم	زهرارضایی
سمت	کارشناس ارشد پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی فوق تخصص قلب و عروق بورد تخصصی بیماریهای داخلی 65752

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

تغذیه در بیماران نارسایی احتقانی قلب

- * یک رژیم غذایی مناسب به شما در تعامل با بیماری تان کمک می نماید:
- * سعی کنید وزن خود را به حد ایده ال برسانید تا از فشار روی قلب کاسته شود.
- * رژیم غذایی شما باید کم نمک باشد و حداکثر نمک مجاز ، روزانه کمتر از یک قاشق چایخوری است.
- * از مصرف مقادیر زیاد آب اجتناب نمایید
- * بهتر است غذاهای حاوی پتاسیم مانند زردآلو خشک - کشمش - موز - هلو - آب گوجه فرنگی - انجیر - را در برنامه غذایی خود بگنجانید
- * به هیچ وجه الکل ننوشید.
- * توصیه میشود مصرف چربی محدود شود و تا حد امکان از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی و .. استفاده شود.
- * غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود.
- * منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر - سودارث انتشارات جامعه نگر

شماره تلفن بیمارستان : ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

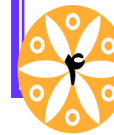
آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



میزان فعالیت خود را تعدیل دهید:

- * از استراحت طولانی مدت و همچنین فعالیت های سنگین در طول روز اجتناب نمایید
- * از انجام فعالیت های بیرون از منزل در هوای خیلی گرم و خیلی سرد بپرهیزید
- * اگر در حین فعالیت دچار تنگی نفس ، درد قفسه سینه و یا سرگیجه شدید حتما فعالیت را متوقف نمایید
- * در هنگام راه رفتن به صورت آهسته و موزون قدم بردارید تا از خستگی و فشار بیش از حد اجتناب شود.
- * از بلند کردن اجسام سنگین بیش از ۵ کیلو بپرهیزد
- * برنامه منظمی جهت قدم و حرکت دادن مفاصل داشته باشد.
- * در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ادم بالا ببرد.
- * در معرض هوای گرم یا سرد قرار نگیرید و در زمستان از پوشش گرم و مناسب استفاده کنید.



نارسایی قلبی

نارسایی قلبی (CHF) به عدم توانایی قلب جهت پمپاژ کافی خون برای برآوردن نیاز بافت ها گفته میشود. این بیماری در اکثر موارد یک تشخیص مادام العمر است که با تغییرات در شیوه ی زندگی تا حدودی می توان آن را کنترل کرد.

علل بیماری :

- * حمله قلبی، بیماری سرخرگ های قلب
- * بیماری شدید ریه ها مانند آمفیزم
- * بیماری دریچه های قلب
- * کاردیو میو پاتی (بیماری عضله قلب)
- * بطور ندرت تومور قلب
- * فشار خون بالا
- * نامنظمی ضربان قلب
- * پرکاری تیروئید
- * بیماری های مادر زادی قلب
- * کم خونی شدید
- * عفونت هایی که به عنوان عارضه یک بیماری زمینه ایی قلب رخ میدهد.
- * نارسایی قلب را به انواع سیستولیک-دیاستولیک، سمت چپ-سمت راست، حاد-مزمن ، پربرون ده و کم برونده تقسیم میشود.

علائم شایع:

- * تند یا نامنظم شدن ضربان قلب
- * برجسته شدن سیاهرگ های گردن(ورید ژوگولار)
- * گیجی ،سبکی سر، خستگی ، ضعف و یا غش
- * سرفه (معمولاً خلط دار)
- * کاهش فشار خون
- * تورم شکم، پا و مچ پا
- * بزرگ شدن کبد
- * آسیت و تهوع و استفراغ
- * تنگی نفس ، بخصوص هنگام فعالیت یا موقع صاف دراز کشیدن روی تخت

عوامل افزایش دهنده خطر :

- * چاقی
- * رژیم پر چرب و پر نمک
- * سیگار کشیدن
- * عفونت هایی با تب بالا
- * مصرف الکل ، که باعث کاهش کار قلب میشود.

داروها:

- * داروهای ادرار آور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و ورم
- * دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب
- * داروهای ضد نا منظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب
- * اگر اذداروهای ادرار آور یا دیژیتال استفاده می کنید، باید پتاسیم بیشتری دریافت کنید
- * تجویز اکسیژن طبق دستور پزشک
- * استفاده از مکمل پتاسیم در صورت نیاز
- * دارو های گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون ، حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
- * دارو های گشاد کننده عروق برای برداشتن بار از دوش قلبی که باید خون را به درون این رگ ها پمپ کند انجام است.

ورزش و سلامت قلب :

ورزش های هوازی مانند دو آهسته ، شنا، دوچرخه پیاده روی سریع کلسترول خوب را افزایش دهند. ورزش با کنترل وزن و بهبود بخشیدن وضعیت شش ها و افزایش اکسیژن دریافتی ، خون رسانی بهتری برای سیستم قلب و عروق فراهم میکند.