



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

نارسایی قلبی

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده :سارا سلیمانی کارشناس پرستاری

تهیه شده :بهار 1404

منبع :پرستاری داخلی جراحی سمیه غفاری-

هندبوک آموزش به بیمار کانابیو

تایید شده توسط: دکتر پروین مرزبان فوق تخصص

قلب و عروق

نارسایی قلبی چیست؟

علائم و نشانه ها:

نارسایی قلبی به معنای کاهش توانایی قلب در

فرستادن خون برای رفع نیاز های بدن می باشد.

قلب قدرت کافی برای خون رسانی ندارد.

در این بیماران نیاز به ادامه درمان در منزل اهمیت زیادی دارد.

عوارض نارسایی قلبی:

نارسایی قلبی بر اثر بسیاری از بیماری های قلبی ایجاد می

شود که شایع ترین آنها صدمات به دیواره قلب بر اثر کاهش

خونرسانی به آن یا به عبارتی گرفتگی عروق قلب (سکت

قلبی) می باشد ، که این حالت باعث کاهش توانایی قلب در

پمپ کردن خون می باشد . وقتی قلب به اندازه کافی خون

پمپاژ نکند این عدم خون رسانی کافی ممکن است منجر به

تجمع مایعات در ریه شود

فشار خون بالا در صورت عدم کنترل میتواند منجر به

ضعیف کردن قلب و نارسایی قلبی شود.

- خستگی و ضعف

- تنگی نفس

- ضعف بی حالی

- پوست رنگ پریده و لب و ناخن مایل به سیاه،

- ورم پاها

- کاهش تحمل فعالیت

- سرگیجه و سبکی سر

- تهوع و بی اشتهایی

- بزرگ شدن شکم بر اثر تجمع مایع در آن ،

کاهش ادرار در طول روز

- افزایش ادرار در شب

- تنگی نفس در هنگام فعالیت و تنگی نفس حمله ای

شبانه

روش های تشخیصی:

تشخیص بر عهده پزشک متخصص قلب می باشد که با

توجه به علائمی که در معاینه و شنیدن صدای قلب و ریه

تشخیص می دهد و به کمک اکو کاردیو گرافی قلب ، نوار

قلب ، عکس قفسه سینه و آزمایشات ، تشخیص انجام می

شود .

فعالیت در منزل:

تغذیه:

علائم هشدار دهنده

- ✓ به این بیماران توصیه می شود فعالیت بدنی را به حداقل برسانند، از رفتن به محیط های شلوغ و دارای آلودگی هوا بپرهیزند .
- ✓ دارو ها را درست مصرف کرده و توصیه های غذایی را به دقت رعایت کنند . از ارتباط با افرادی که مبتلا به عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی می باشند اجتناب کنند زیرا عفونت ریه در این بیماران به شدت بر کار قلب اثر دارد.
- ✓ روزانه وزن خود را در زمان معین با یک ترازوی ثابت و لباس های معین خود را وزن کنید و در صورت افزایش وزن روزانه بیش از 4-6 کیلوگرم یا هفتگی بیش از 10 کیلو به پزشک خود مراجعه کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در هوای گرم و مرطوب که باعث افزایش بیش از اندازه نیاز قلب می شود پرهیز کنید .
- ✓ از انجام فعالیت های سخت و طاقت فرسا (مانند بلند کردن اجسام سنگین، قدم زدن طولانی مدت ، فعالیت سنگین) که میتواند فشار بیش از اندازه به قلب وارد کند بپرهیزید.

در این بیماران نیاز به کاهش فعالیت های اضافی قلب می باشد بنابراین از خوردن غذاهای سنگین و وعده های غذایی پر حجم باید اجتناب شود. و نیاز به مصرف مایعات و نمک می باشد .

منظور از نمک ، سدیم می باشد که در مصرف غذا باید دقت شود : در صورت مصرف غذا های آماده میزان سدیم آن باید از روی جلد مطالعه شود و تا حد امکان از غذا های آماده و فست فود اجتناب گردد زیرا حاوی سدیم بسیار بالا می باشند .

مصرف نمک در غذا ها باعث نگهداشته شدن آب در بدن و افزایش فشار خون و افزایش بارکاری قلب و در نتیجه صدمه بیشتر به دیواره قلب می شود که در صورت ادامه نارسایی قلبی را بدتر می کند .

پیشنهاد می شود از میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده شود.

در این بیماران به دلیل مصرف برخی دارو ها پتاسیم از بدن خارج می شود و پتاسیم یک ماده بسیار ضروری برای قلب محسوب می شود که در میوه های مانند موز، پرتقال، انجیر ، لبو، گوجه فرنگی و زرد آلو خشک زیاد است که می تواند در غذاها به کار روند

- اضافه وزن بدون دلیل در روز
- کاهش تحمل
- تنگی نفس هنگام فعالیت
- تنگی نفس حمله ای شبانه
- سرفه های مکرر و پی در پی
- تورم اندام ها
- کوتاهی تنفس

پیشگیری از نارسایی قلب

- ❖ مهمترین اقدام تغییر سبک زندگی و کاهش عوامل خطر
- ❖ ترک سیگار
- ❖ کنترل فشار خون و دیابت
- ❖ فعالیت بدنی مناسب
- ❖ رژیم غذایی سالم
- ❖ کاهش استرس

