

راههای کنترل در نارسایی قلبی عبارت است از:

اصلاح شیوه های زندگی

تنظیم رژیم غذایی

قطع استعمال دخانیات

تنظیم فعالیت

دارو درمانی

روش های جراحی مانند پیوند قلب و ترمیم دریچه های

قلبی

تعبیه ضربان ساز قلبی

درمانهای حمایتی

باز توانی قلبی



تبادل در میزان مصرف مایعات در شبانه روز:

با توجه به اینکه در بیماری نارسایی قلبی، تجمع آب در بدن اتفاق می افتد، از پزشک خود در مورد میزان مجاز مصرف مایعات در طی شبانه روز سوال کنید.



علائم نارسایی قلبی:

تنگی نفس به خصوص در هنگام راه رفتن یا بالا رفتن از پله ها

بروز تنگی نفس در زمان انجام فعالیت های روزمره یا در حال استراحت

بیدار شدن در شب به دلیل تنگی نفس ناگهانی

نیاز به چند عدد بالش در هنگام خواب یا خوابیدن در حالت نشسته

تنگی نفس و سرفه شبانه

احساس درد قفسه سینه

تغییر در ضربان قلب

خستگی زودرس با احساس سرگیجه

تورم مچ، قوزک و ساق پا

افزایش وزن سریع

از دست دادن اشتها



کار قلب، پمپ کردن خون به قسمت های مختلف بدن از طریق عروق خونی می باشد. تا زمانی که قلب کار خود را به خوبی انجام دهد، تمام سلول ها، اکسیژن و مواد غذایی را به صورت کامل دریافت می کنند، اما زمانی که قدرت قلب، کم شود و نتواند خون را به میزان کافی و با قدرت مناسب پمپ نماید، در اصطلاح نارسایی قلبی، ایجاد شده است.



علل نارسایی قلبی:

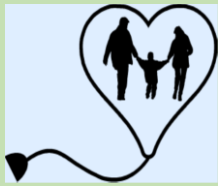
بیماری های عروق کرونر و سکته های قلبی

پرفشاری خون

اختلال دریچه های قلبی

مادرزادی





K-B:01-52-00



بیمارستان کسری

اگر به نارسایی قلبی مبتلا هستیم چگونه از خود مراقبت کنیم



تهیه و تنظیم:

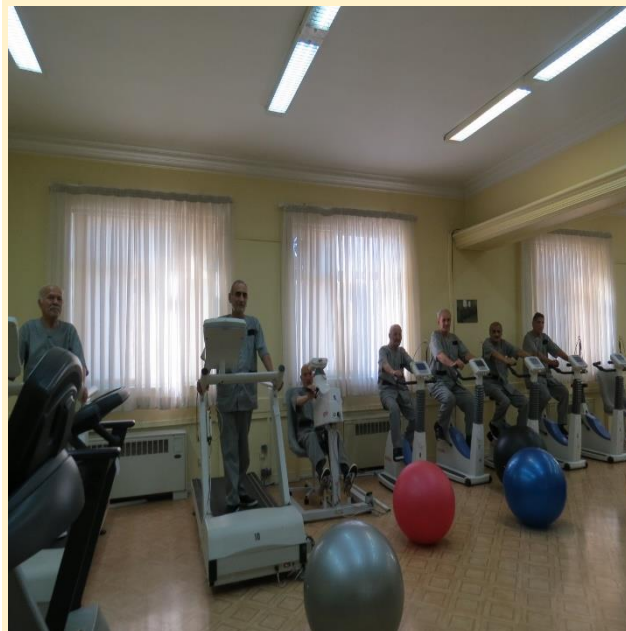
گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

درمان دارویی را دقیقاً بر طبق دستور پزشکتان دنبال کنید. توجه داشته باشید که مصرف صحیح داروها در کنترل علائم در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی، نقش اساسی داشته و اهمیت فراوانی دارد.

بعضی از داروهای تجویز شده، ممکن است حجم ادرار شما را افزایش دهند، بهتر است این داروها را صبح ها، مصرف نمایید.

بازتوانی قلبی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی از اهمیت خاصی برخوردار است. بازتوانی قلبی به مجموعه برنامه هایی گفته می شود که ورزش، فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی و در نهایت سبک زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده و منجر به افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی می گردد.



توجه به اضافه وزن:

اضافه وزن ناگهانی می تواند نشانه تجمع مایع در بدن و پیشرفت نارسایی قلبی باشد.

وزن خود را هر روز صبح بعد از ادرار کردن و قبل از خوردن صبحانه چک کنید اضافه وزن بیشتر از ۱/۵ کیلوگرم در طی یک روز، یا بیشتر از ۲/۵ کیلوگرم در طی یک هفته نیاز به اطلاع به پزشک دارد.



محدود کردن مصرف کافئین: مایعات حاوی کافئین، مانند قهوه و ... را محدود نمایید و تا حد امکان مصرف نکنید.

رژیم غذایی کم نمک، کم چربی داشته باشید. سعی نمایید در طول روز از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.

عفونت های ریوی، خطر بزرگی برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی محسوب می شود، پس همواره مراقب خود باشید، به خصوص در فصل سرما از قرار گرفتن در کنار بیماران سرماخورده و مبتلا به بیماری های مسری خودداری نمایید و در صورتی که مجبور هستید، در مکان های شلوغ، حضور پیدا کنید، از ماسک استفاده کنید.