



نارسائی قلب

عنوان:

از شایعترین علل مراجعه به بیمارستان ها در افراد ۶۵ سال و بالاتر نارسائی قلب می باشد . افراد بسیاری با نارسائی قلب زندگی می کنند . نارسائی قلب بدنبال عدم توانایی قلب در پمپ کردن کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود . که باعث بزرگ شدن قلب و تجمع مایعات اضافی در بدن و ریه ها میشود .

علائم:

- تنگی نفی به ویژه هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس های شبانه
- سرفه های خشک یا مرطوب ، خلط کف آلود و صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب ، تعریق ، بی قراری ، سیاه شدن لبها و ناخن ها ، پوست سرد و رنگ پریده .
- ورم دستها و پاها و ساق پا
- بی اشتها یی ، تهوع ، استفراغ ، ضعف و شب اداری
- افزایش وزن بعلت تجمع مایع در بدن

علل ایجاد نارسایی قلب :

- عدم وجود جریان خون کافی بدنبال انسداد سرخرگ ها
- آسیب عضله قلب بدنبال سکته قلبی
- نقص مادرزادی قلب
- عفونت قلب یا دریچه های قلب
- فشار خون بالا

درمان نارسائی قلب :

- استراحت
- مصرف کم نمک و سدیم و محدودیت مایعات
- جراحی
- ممکن است داروهای جهت دفع آب اضافی بنام داروهای ادرار آور تجویز شود .

نکات آموزشی جهت بیماران نارسائی قلب :

- برای کاهش تنگی نفس در طول روز استراحت کافی داشته باشید و شبها نیز سر تخت را ۳۰ تا ۴۰ درجه بالا بیاورید و به حالت نیمه نشسته و یا نشسته بخوابید .
- در صورتی که در حالت دراز کش دچار تنگی نفس می شوید لبه تخت بنشینید و پاها را آویزان نمایید و دستها و سر خود را روی میزکنار تخت قرار دهید .
- برای جلوگیری از سرگیجه آهسته تغییر وضعیت دهید و به آرامی از حالت نشسته بایستید .
- پس از هر فعالیت کمی استراحت نمایید و پشت سرهم فعالیت انجام ندهید .
- با توجه به شرایط بیماری ، فعالیت خود را افزایش دهید . می توانید در صورت تحمل به آرامی پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری انجام دهید .
- از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و یا گرم خودداری نمایید و پوشش مناسب داشته باشید و فعالیت خود را در هوای معتدل انجام دهید .

- مصرف نمك و سدیم را محدود نمایید و در زمان پخت غذا از اضافه کردن نمك خودداری نمایید.
- می توانید به جای نمك از آبلیمو ، گیاهان معطر و مرکبات استفاده نمایید.
- از مصرف غذاهای سدیم بالا مثل گوشت‌های آماده و کنسروها ، سوسیس و کالباس ، انواع سس ها و ترشیحات و پنیرهای شور خودداری کنید.
- مرغ و ماهی ، برنج و سیب زمینی سدیم کم دارند.
- داروهایی مثل آنتی اسیدها (شربت معده) ، مسهل ها ، شربت ضد سرفه و مسکن ها ممکن است سدیم بالا داشته باشند. بدون تجویز پزشك مصرف نکنید.
- تعدد وعده های غذایی را بیشتر ولی حجم وعده های غذایی را کم نمایید.
- از مصرف الكل ، قهوه ، کافئین و سیگار خودداری نمایید.
- بسته به وضعیت بیماری طبق نظر پزشك میزان مایعات مصرفی را محدود نمایید.
- ممکن است کمتر از ۱/۵ لیتر در روز اجازه مصرف مایعات داشته باشید می توانید برای جلوگیری از خشکی دهان از آبنبات سفت و آدامس بدون قند یا شستشوی دهان با آب استفاده نمایید
- هر روز صبح پس از تخلیه مثانه سر ساعت مشخص خودتان را وزن نمایید و افزایش وزن روزانه ۱/۴-۰/۹ کیلوگرم و یا در هفته ۲/۵-۲/۳ کیلوگرم رابه پزشك اطلاع دهید.
- با توجه به نوع داروی ادرار آوری که استفاده می نمایید ممکن است غذاهای با پتاسیم بالا و یا پتاسیم کم به شما توصیه شود . موز و مرکبات ، سبزیجات برگ سبز ، گوجه فرنگی ، خرما ، زردآلو، هلو انجیر و غذاهای دریایی پتاسیم بالا دارند .