نارسایی احتقانی قلب چیست ؟

نارسایی احتقانی قلب یعنی پمپ خون از قلب به درستی انجام نمی پذیرد و در نتیجه در هر بار پمپاژ مقداری خون در قلب باقی مانده و به داخل اعضایی مانند ریه ها پس زده می شود . ابتلا به نارسایی قلبی به معنی توقف ضربان قلب نمی باشد، بلکه به این مفهوم است که قلب شما به شکل موثری،خون را پمپ نمی کند . قلب کار می کند اما نیاز بدن به خون و اکسیژن تامین نمی شود . بنابراین خون به داخل دیگر اعضاء،خصوصا ریه ها و کبد، پس زده می شود . نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر می شود .رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است. اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را انجام دهید ، احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتر ی می برید.

علائم شایع :

* انتهای اندام ها سرد می شود , به دنبال افت فشار خون.

* پوست اندام ها می تواند تیره یا کبود رنگ شود.

* حجم ادرار کاهش می یابد

* بروز علائم مغزی نظیر گیجی، منگی، اختلالات خلق و خوی .

* تنگی نفس در حالت استراحت و به خصوص هنگام فعالیت .

* تند یا نامنظم شدن ضربان قلب ، برجسته شدن سیاهرگ های گردن، خستگی ، ضعف یا سرفه های خلط دار

* تورم شکم ، پا و مچ پا، بزرگ شدن کبد، افزایش ناگهانی وزن به دلیل جمع شدن آب در بدن

پیشگیری :

پیشگیری از اِدم ریه ناشی از نارسایی قلبی مانند اکثر عوارض دیگر راحت تر از درمان است. سرفه خشک، کوتاه، شکایت از خستگی، افزایش وزن وکاهش فعالیت ممکن است از نشانه های زودرس پیشرفت ادم ریه باشند .ادم ریه در مراحل اولیه ممکن است با انجام اقدامات نسبتا ساده بر طرف شود. این اقدامات شامل قرار دادن بیمار دروضعیت نشسته و آویزان کردن پاها و اجتناب از فعالیت زیاد و تنش عاطفی به منظور کاهش فشار کار قلب می باشد

رژیم غذایی :

* رژیم کم نمک و کم چربی اولین گام محدود کردن مصرف نمک ۲ تا ۳ گرم روزانه و در موارد نارسایی شدید قلب به کمتر از ۲ گرم روزانه.

* نگهداری پتاسیم و منیزیم خون در حد نرمال، و کنترل وزن است.

* نمکدان را از روی میز غذا بردارید. این کار تا ۳درصد مصرف نمک را کاهش می دهد

* سبزی های تازه و سایر غذاهای کم نمک را جایگزین کنسرو وغذاهای از پیش آماده شده نمایید.

* همواره برچسب روی غذا ها را بخوانید تا مقدار نمک آنرا بدانید.

* منابع غذایی باکلسترول فراوان عبارتند از: زرده تخم مرغ، کره، کره حیوانی، روغن حیوانی ، چربی اشباع است و کلسترول ندارد، ولی حاوی اسیدهای چرب ترانس است که فاکتور خطر بیماری های قلبی و سرطان است.

مراقبت از خود :

* دستبند یا گردن آویزی همراه خودداشته باشید که نوع بیماری و داروهایی که دریافت می کنید روی آن نوشته شده باشد.

* بیمارانی که نارسایی احتقانی قلب دارند باید هر روزصبح خودشان را وزن کنند .ممکن است اولین نشانه تجمع مایع دربدن، افزایش وزن در مدت چند روز متوالی باشد که موجب نفس تنگی و ورم می شود.

* از مصرف مسکن های NSAID شامل بروفن - ایندومتاسین , د یکلوفناک و ... بایستی اجتناب نمایند.

* به بیمار توصیه می شود که هر سال در شروع فصل پاییز واکسن آنفوالانزا راتزریق نماید.
* به بیمار توصیه می شود که یک برنامه ورزشی سبک مانند پیاده روی در حدود سی دقیقه هر روز هفته داشته باشد .

* در مورد فعالیت جنسی در این افراد همانند بالا رفتن از پله به میزان یک طبقه است به این معنا که اگر بیمار توان انجام این میزان از فعالیت را دارد برای فعالیت جنسی هم مشکلی نخواهد داشت.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

نارسایی احتقانی قلب



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	نارسایی احتقانی قلب برونر وسودارث۲۰۲۲
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
تأیید کننده	دکترعبدالکریم قاسم زاده متخصص قلب وعروق