



نارسایی احتقانی قلب



۱- در مورد بیماری نارسایی احتقانی قلب (congestive heart failure) چه می دانید؟

سندرومی مزمن پیشرونده است که با ناتوانی قلب برای فعالیت به عنوان یک پمپ مشخص می شود و قلب قادر نیست ذخایر کافی را برای تامین اکسیژن و تغذیه ای بدن پمپ کند.

۲- چه عواملی ممکن است خطر بیماری را افزایش دهند؟

انفارکتوس میوکارد - بیماری شریان کرونری - افزایش فشار خون - نواقص مادرزادی قلب - هیپو تیروئیدیسم - بیماری های التهابی قلب - بیماریهای دریچه ای قلب - آنمی - چاقی

۳- بیماری نارسایی احتقانی قلب با چه علائم و نشانه هایی بروز میکند؟

اگر نارسایی قلب چپ باشد با علائم:

- تنگی نفس
 - کوتاهی نفس زمان فعالیت
 - عدم توانایی تنفس بجز در حالت نشسته
 - تنگی نفس حمله ای شبانه
- بیقراری - افزایش بیش از حد ادرار در شب - خس خس کردن - فشار خون بالا - سرفه همراه با خلط آمیخته به خون - خستگی و ضعف

اگر نارسایی قلب راست باشد با علائم:

- سرفه خشک - تورم در پاها و قوزکها - تورم شکمی (اسیت) - درد شکمی - فقدان اشتها - افزایش سریع و بی دلیل وزن - تهوع و استفراغ

توجه :

معمولا نارسایی سمت راست قلب بدنبال نارسایی سمت چپ قلب ایجاد میشود.

۴- چه راهکارهایی را میتوان جهت پیشگیری از نارسایی احتقانی قلب بکار برد ؟

از استرس اجتناب شود. - از خستگی اجتناب شود. - رژیم کم سدیم مصرف شود. - از دخانیات و الکل اجتناب شود. - برای پیگیری احتباس مایعات روزانه خود را وزن کنید. - برای کاهش تورم پاها را بالا نگه دارد. - در صورت دستور پزشک مایعات محدود شود. - داروها را طبق تجویز پزشک مصرف کند. - در هوای سرد لباس گرم بپوشد.

۵- در صورت بروز چه علائمی باید فوراً به پزشک اطلاع دهد؟

- اضافه وزن به میزان یک تا یک و نیم کیلوگرم در روز یا دو و نیم کیلو در هفته - تنگی نفس شدید - سرفه مقاوم - فقدان اشتها - ادرار مداوم در شب - تورم در پاها و قوزکها - ضربان بیش از ۱۰۰ یا کمتر از ۶۰

۶- عوارض احتمالی بیماری چیست؟

ادم حاد ریه - صدمه به اندامها مانند کبد، کلیه و مغز - پنومونی

۷- چه نکاتی را باید در مورد مصرف داروها آموزش داد؟

- هدف ، مقدار، زمان و روش مصرف و عوارض هر یک از داروها توضیح داده شود.
- در صورتیکه از دیورتیکهای دافع پتاسیم تجویز شده نیاز به مصرف مکملهای پتاسمی برای بیمار شرح داده شود.
- نیاز به پرهیز از مصرف داروهای بدون نسخه مثل داروهای ضد سرفه و ملین ها که ممکن است حاوی سدیم باشد توضیح داده شود.

۸- چه نکاتی در مورد فعالیت این گونه افراد باید توضیح داده شود ؟

- بیمار را تشویق کنید تا یک برنامه ورزشی را شروع کند در ابتدا با پیاده روی حدود ۵ دقیقه در روز و به تدریج فعالیت را هر هفته افزایش دهد.
- از فعالیت سخت و طاقت فرسا که فشار بیش از اندازه به قلب وارد میکند پرهیز کند.
- از فعالیتهایی که موجب خستگی یا کوتاهی نفس میشوند اجتناب کند.
- از انجام فعالیتهای ورزشی در محیطهای خیلی گرم و سرد یا روزهایی که هوا آلودگی و طوبت زیادی دارد خودداری کند.
- از فعالیتهایی که نیازمند بلند کردن اجسام سنگین یا هل دادن اشیاء است خودداری کند.

۹- چه نکاتی باید در مورد رژیم غذایی این افراد رعایت شود؟

- اهمیت رعایت رژیم تجویز شده و محدودیت مایعات توضیح داده شود
- نیاز به پرهیز از مصرف غذاها با سدیم بالا

- خواندن برچسب نوشیدنیها و غذاها به منظور بررسی محتوای سدیم آنها
- پرهیز از مصرف غذاهای منجمد و کنسروی
- خوردن غذاهای با پتاسیم بالا مثل موز و آب پرتقال برای جایگزینی پتاسیم از دست رفته ناشی از مصرف دیورتیکها

۱۰- علائم نارسایی قلبی در افراد مسن ممکن است به چه صورت دیگری خود را نشان دهد؟

گیجی - عدم آگاهی - خستگی - فقدان اشتها - تظاهر تورم در ناحیه پشت نسبت به پاها

۱۱- چه آموزشهایی ویژه ای می توان به این بیماران داد؟

- روزانه در زمان معین با یک ترازوی ثابت و لباس معین وزن شود
- هر سال واکسن آنفولانزا و پنومونی تزریق شود
- از وضعیتهایی که باعث ابتلا به سرما خوردگی ، آنفولانزا و سایر عفونتها میشود پرهیز کند
- از هوای گرم و مرطوب که باعث افزایش بیش از اندازه نیاز قلب میشود پرهیز کند.

واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار بیمارستان قائم (عج)