نارسایی احتقانی قلب

ناتوانی قلب در پمپ کردن کافی خون برای برآورده ساختن نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد تغذیه ای نارسایی قلب نامیده می شود و شامل انواع زیر می باشد:

- نارسایی احتقانی بطن چپ یا قلب چپ.
- نارسایی احتقانی قلب راست.
- نارسایی هر دو بطن.

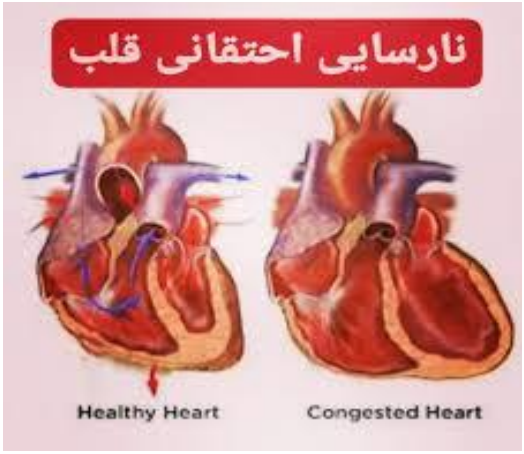
علایم نارسایی قلب راست

- تورم اندام های تحتانی به صورت دو طرفه که شامل تورم گوده گذار در پاها و مچ پاها که کم کم به ساق، ران و قسمت های پایین تنه گسترش می یابد.
- افزایش وزن
- بزرگی کبد
- اتساع سیاهرگ های گردن
- وجود مایع در حفره ی شکم (آسیت)
- بی اشتهایی
- تهوع
- نیاز به دفع ادرار در شب



علایم نارسایی بطن چپ

- تنگی نفس در حالت استراحت که به دو صورت اتفاق می افتد؛ یکی تنگی نفس شبانه (PND) که در این نوع تنگی نفس، بیماران فقط در هنگام شب دچارتنگی نفس می شوند و دیگری تنگی نفس در هنگام دراز کشیدن بیماران اتفاق می افتد و به (اُرتوپنه) معروف می باشد
- تنگی نفس فعالیتی
- سرفه
- افزایش ضربان قلب
- خستگی
- اضطراب و بی قراری



مراقبت در منزل

- استراحت جسمی و روانی هر دو حائز اهمیت می باشد. استراحت باعث کاهش کار قلب، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد کلیه می‌شود.
- از فعالیت هایی که سبب درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی میشود خودداری کنید. بین کار و فعالیت، به استراحت بپردازید.
- در هنگام استراحت سعی کنید قسمت بالای بستر خود را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالا بیاورید.
- روزانه در یک زمان معین که بهترین آن ساعات اولیه ی صبح و پس از دفع ادرار می باشد، خود را وزن کنید. افزایش وزن در حدود یک کیلوگرم را حتما به پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- قرص فروزماید (لازیکس) را که قرص ادرارآور می باشد، در صورت تجویز پزشک به دلیل افزایش حجم ادرار به هیچ عنوان سرخودانه قطع نشود.
- میزان و شدت تورم اندام ها را کنترل کنید.
- داروهای خود را روزانه به طور واقعی و بر طبق تجویز مصرف کنید. مصرف منظم داروهای تجویز شده می تواند منجر به کاهش بستری در بیمارستان، افزایش طول عمر و بهبود پمپاژ قلب شود .
- روزانه تعداد نبض خود را چک کنید.



- از خوردن داروهایی مانند: داروهای ضد سرفه، مسهل‌ها، مسکن ها و ضد دردهای غیر استروئیدی (مانند کتورولاک، ایبوبروفن و سلکوکسیب و ...) خودداری نمایید.
- در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرید و در زمستان از پوشش گرم و مناسب استفاده نمایید.
- قدم زدن و فعالیتهای خود را به تدریج افزایش دهید تا دچار خستگی و تنگی نفس نشوید.
- **از رژیم غذایی کم نمک و کم چرب استفاده نمایید.**
- از رژیم غذایی نرم و کم تفاله استفاده نمایید.
- از مصرف کافئین و الکل اجتناب کنید.
- تغذیه با مقادیر کم و دفعات متعدد صورت پذیرد.
- در طول روز به طور منظم استراحت نمایید.
- در صورت امکان، از ساعات کار خود کم نمایید.
- ریزمغذی ها اعم از منیزیم، پتاسیم، کلسیم و ویتامین های مورد نیاز بدن را به میزان کافی مصرف کنید.
- از قرار گرفتن در محیط های پر استرس و بحران عاطفی خودداری کنید.
- **محدودیت مایعات به دلیل جلوگیری از نارسایی کلیوی معمولا توصیه نمی شود و بهتر است روزانه به مقدار کافی آب مصرف شود، فقط در موراد شدید و با دستور پزشک محدودیت مصرف مایعات توصیه می شود.**

هر یک از موارد زیر را به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

- افزایش وزن
- خستگی و بی قراری
- بی اشتهایی
- تنگی نفس در هنگام فعالیت یا استراحت
- تورم مچ پاها، پاها و شکم به صورت یک طرفه یا دو طرفه
- سرفه ی مداوم یا خلط صورتی
- دفع مکرر ادرار شبانه
- درد قفسه سینه
- ضعف و بی حالی



در صورت داشتن سوال در منزل، از ساعت ۱۴-۸ با شماره تلفن همراه پرستار پیگیر ۰۹۹۶۰۶۹۶۸۵۲ تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

بیمارستان رحیمیان

نارسایی احتقانی قلب



تحت نظارت: جناب آقای دکتر نادری

واحد آموزش سلامت

خرداد ماه سال ۱۴۰۵