

عنوان: نارسایی قلبی



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار
گروه هدف: بیماران مبتلا به نارسایی قلبی

تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۶۸۵۰

تاریخ ویرایش: بهار ۱۴۰۳

وزن: در صورت نیاز، پزشک به شما خواهد گفت که وزنتان را کاهش دهید. کنترل وزن نیز در این بیماری از مواردی است که باید به شدت رعایت شود. **حمایت خانواده:** خانواده نقش مهمی در حمایت و درمان بیمار مبتلا به نارسایی قلبی دارند. کسانی که دچار این بیماری میشوند اغلب دچار احساس ناتوانی در مراحل اولیه بیماری میکنند، که این موضوع اغلب به دلیل اضطراب ناشی از ابتلا به این بیماری است در صورتیکه هنوز بیماری پیشرفت ننموده و بیمار اغلب کارهای خود را میتواند بدون مشکل انجام دهد. لذا حمایت خانواده در این مراحل بسیار اهمیت دارد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟ در صورتی که فکر می کنید علائم نارسایی قلبی را تجربه می کنید و یا اینکه در یکی از شرایط زیر به سر می برید با اورژانس تماس بگیرید. تنها در صورتی که هیچ گزینه کمکی دیگری وجود نداشت خودتان اقدام به مراجعه بیمارستان کنید:

غش و ضعف شدید، احساس درد در ناحیه قفسه سینه

تنگی نفس ناگهانی و شدید، سرفه های همراه با مخاط صورتی یا سفید، افزایش ضربان قلب یا نامنظم شدن ضربان قلب

دقت کنید که همیشه این علائم نشانه نارسایی نیستند. گاهی سایر شرایط پزشکی از گروه بیماری های قلبی ربوی نیز می توانند در بروز این علائم مؤثر باشند. بنابراین هرگز خودسرانه اقدام به درمان و رفع علائم نکنید. بهترین کار مراجعه به اورژانس بیمارستانی توسط فوریت های پزشکی است.

پیگیری پس از ترخیص: طبق دستورالعمل وزارت بهداشت پیگیری ۳ روز پس از ترخیص میباشد، لذا همراه این بیماران روز ترخیص با برگه آموزش و خلاصه پرونده به واحد آموزش و پیگیری پس از ترخیص رجاع و پیگیری پس از ترخیص انجام میگردد.

◇ اکوکاردیوگرام

◇ تست استرس

◇ توموگرافی کامپوتری قلب (CT اسکن)

◇ تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI)

◇ آنژیوگرافی عروق کرونر

چه درمان هایی برای نارسایی قلب نیاز است؟

درمان نارسایی قلب برای پمپاژ بهتر قلب و رفع علائم کمک کننده است، اما بیماری نارسایی قلب به طور کامل بهبود نمی یابد. بخش مهمی از درمان شامل بهبود عوامل ایجاد کننده نارسایی قلب است، مانند کاهش فشارخون و اصلاح دریچه های قلب. همچنین، درمان شامل تغییر روش زندگی و مصرف دارو نیز می باشند. در این جا مواردی که باید با پزشکتان مشورت کنید را ذکر می کنیم.

ورژیم غذایی: پزشک به شما توصیه خواهد کرد که مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید و غذاهای کم چرب و کم کلسترول مصرف نمایید. میزان مصرف نمک در این بیماری نقش بسیار مهمی داشته و در صورت عدم رعایت مواردی که پزشک معالج در این زمینه توصیه میکند میتواند سبب تشدید علائم بیماری میگردد.

ورزش: بیشتر بیماران مبتلا به نارسایی قلب همچنان می توانند ورزش کنند، اما پزشک میزان و نوع ورزش را به شما خواهد گفت زیرا ورزشهایی که به نحوی سبب افزایش فشار وارده به بدن شود مانند وزنه برداری (ورزشهای استاتیک) در اغلب بیماران مبتلا به این بیماری ممنوع میباشد.

به نام خدا

بیمار گرامی هدف از ارائه ی این پمفلت آموزشی آشنایی شما با بیماریتان، علایم، درمان و همچنین چگونگی پیشگیری است، تا از ابتلای مجدد جلوگیری شود.

نارسایی قلبی (CHF) چیست؟

نارسایی قلب به معنای بی کفایتی قلب در پمپ کردن خون است. برگشت خون و عدم خورسائی کافی ممکن است منجر به تجمع مایعات در ریه شود. عارضه های قلبی همچون بیماری عروق کرونر و فشارخون بالا می توانند در صورت عدم درمان و کنترل، قلب را ضعیف کنند.

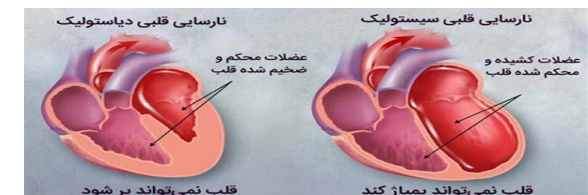
انواع نارسایی قلبی:

◇ نارسایی قلبی سمت چپ: زمانی اتفاق می افتد که بطن چپ به طور موثری پمپاژ نمی کند. در نتیجه خون به ریه ها بر میگردد که این مسئله موجب تنگی نفس و تجمع مایع می شود.

◇ نارسایی قلبی سمت راست: این نارسایی معمولا از

نارسایی قلبی سمت چپ ناشی می شود تجمع خون در ریه ها که ناشی از نارسایی قلبی سمت چپ است، باعث می شود بطن راست قلب، سخت تر کار کند. همچنین می تواند از بیماری های دیگری مثل بیماری ریوی یا بیماری دریچه ای قلب نیز ناشی شود.

◇ نارسایی قلبی دیاستولیک: زمانی رخ می دهد که ماهیچه قلب سفت تر از حالت طبیعی می شود. به این معنا که قلب به آسانی پر از خون نمی شود.



◇ نارسایی قلبی سیستولیک: زمانی رخ می دهد که ماهیچه قلب توانایی اش در انقباض را از دست می دهد.

عوامل خطر نارسایی قلبی چیست؟

- فشار خون و دیابت
- آپنه خواب
- بیماری شریان کرونری
- بیماری دریچه قلب/ کم خونی
- پرکاری و کم کاری تیروئید
- آمفیزم ریوی و مصرف سیگار
- مصرف غذاهایی که از چربی یا کلسترول بالایی برخوردارند
- ورزش نکردن کافی و داشتن اضافه وزن یا ابتلا به چاقی

علت نارسایی قلبی چیست؟

بیماری عروق کرونر قلب: (CAD) از شایع ترین دلایل ابتلا به نارسایی قلبی می باشد.

- فشار خون بالا
- مشکلات دریچه های قلب
- دیابت
- کم خونی شدید
- عفونت قلب یا دریچه های قلب
- سوء مصرف مواد مخدر و الکل
- داشتن اضافه وزن
- سابقه حمله قلبی

- بیماری مادرزادی قلب
- بیماری عضلات قلب
- شیمی درمانی

علایم ابتلا به نارسایی قلبی چیست؟

◇ تنگی نفس (خصوصا زمان راه رفتن، بالا رفتن از پله ها یا فعالیت)

• تنگی نفس هنگام دراز کشیدن

• کاهش اشتها

• تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می شود

• خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن)

• تورم پا

• تورم شکم یا احساس پری در شکم

• ضربان قلب سریع یا نامنظم

• افزایش وزن ناگهانی (۵ درصد یا یک کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی)

• سرفه و خس خس سینه به طور مزمن

• تهوع

تشخیص:

◇ عکس قفسه سینه

◇ آزمایش خون

◇ الکتروکاردیوگرام