

نارسایی احتقانی قلب :

نارسایی قلبی مجموعه ای از نشانه ها مانند تنگی نفس، خستگی زودرس، طپش قلب و ورم بدن است که در آن ناهنجاری بافت قلب یا ناهنجاری عملکرد بطن چپ یا راست باعث می شود که این عضو نتواند به میزان لازم متناسب با نیاز سایر بافت های بدن خون دریافت یا پمپ کند.

این بیماری باعث بروز مجموعه ای از علائم فوق با ترکیبی متفاوت می شود. همچنین باعث احتقان، تنگی نفس، ضعف و بی حالی می شود. (احتقان) یعنی اینکه خون در پشت بطن نارسا تجمع می یابد و قلب قادر به پمپ کردن آن نمی باشد.

افراد بسیاری با این بیماری زندگی می کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از علل شایع مراجعه به بیمارستان ها در افراد ۶۵ سال یا بیشتر می باشد. گاه سال ها طول می کشد تا نارسایی قلب ایجاد شود. اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نیستید ممکن است در معرض خطر ابتلا به آن باشید، پس بهتر است از همین امروز جهت پیشگیری از آن تغییراتی را در شیوه زندگی خودتان ایجاد کنید.

علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها به دنبال ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ظاهر می شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب می شود.

نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر و با درمان بهتر می شود. لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است. اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را به وجود آورید، احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.

علائم:

-تنگی نفس به ویژه به هنگام دراز کشیدن که به دنبال افزایش مایعات در ریه (احتقان ریوی) به وجود می آید.

-تورم (ادم) روی پا و مچ ساق پا که به دنبال تجمع مایعات در بدن به وجود می آید.

-اختلالات شناختی یا ناتوانی در تفکر صحیح

- خستگی و احساس ضعف و بی حالی به دلیل دریافت نکردن خون، غذا و اکسیژن بافت ها که نتیجه پمپ نکردن خون به اندازه کافی توسط قلب می باشد. حتی ممکن است خون به سیاهرگ ها بازگردد.

-افزایش وزن بدن به دلیل جمع شدن مایعات- بزرگ شدن قلب

علل احتمالی نارسایی احتقانی قلب :

۱-خونرسانی ناکافی به قلب به دنبال انسداد سرخرگ های قلبی

۲-آسیب به عضله قلبی ناشی از سکته قلبی پیشین

۳-وجود نقص قلبی از زمان تولد به طور مادرزادی

۴-عفونت قلب یا دریچه های قلب ۵-فشار خون بالا

۶-بیماری دریچه ای قلب ۷-بیماری عضلات قلب

۸-مسمومیت (مثل مصرف الکل یا مصرف نا بجای بعضی از داروها یا مواد مخدر)

۹-بیماری های ریوی مانند آمفیوزم ریوی و برونشیت مزمن،

عفونت های مزمن ریوی ۱۰-ابتلا به دیابت

هدف از درمان :

۱-کاهش بار اضافه قلب ۲-کمک به قلب برای پمپاژ بهتر

۳-کم کردن آب زیادی در بدن

نحوه مراقبت از خود در نارسایی قلب :

داشتن برنامه ورزشی سبک هوازی مانند پیاده روی، شنا

دوچرخه سواری و با نظر پزشک معالج

• پیشگیری از عواملی که ممکن است باعث عفونت شوند مانند تماس با بیماران عفونی (مثلاً سرماخوردگی)، رعایت کردن بهداشت فردی از جمله بهداشت دهان و دندان و نرفتن به اماکنی که احتمال سرایت عفونت در آن زیاد است مانند بیمارستان ها

داشتن استراحت کافی و پرهیز از فعالیت هایی که موجب بروز علائم بیماری می شوند

کاهش فشارهای روحی در زندگی (اضطراب و عصبانیت می تواند باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون گردد).

پرهیز از مصرف سیگار و الکل و سایر مواد مخدر

کنترل دیابت، فشار خون، چربی خون

مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج داشتن دوره ای ویزیت پزشکی

به یاد داشته باشید که مشارکت بیمار در رژیم درمانی جهت کنترل علائم این بیماری نقش بسیار مهمی دارد

توجه به نکات زیر در رژیم غذایی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی ضروری است

۱- وزن خود را کنترل و مدیریت نمایید.

• لازم است وزن خود را در محدوده ایده آل کنترل و حفظ نمایید.

اگر اضافه وزن دارید تریبی اتخاذ نمایید تا به طور کنترل شده و آرام وزن کم کنید. توجه داشته باشید که کاهش وزن ناخواسته توصیه نمی شود.

• وزن خود را هر روز صبح بعد از اجابت مزاج با حداقل لباس اندازه گیری کنید.

افزایش وزن بیشتر از ۱/۵ تا ۲/۵ کیلوگرم در روز در نارسایی قلبی خفیف، ۱ کیلوگرم در روز در نارسایی قلبی متوسط و بیشتر از نیم کیلو گرم در روز در نارسایی شدید نگران کننده است. در صورت بروز این موارد حتما با پزشک خود تماس بگیرید.

محدودیت سدیم و مایعات در بهبود تعادل مایعات و ادم در نارسایی قلبی کمک کننده است.

۲- میزان دریافت نمک را محدود نمایید.

• میزان محدودیت در مصرف نمک برای شما بستگی به شدت بیماری در شما دارد. اولین قدم در محدود کردن سدیم، به حداقل رساندن و یا حذف غذاهای غنی از سدیم و عدم استفاده از نمک و نمکدان روی میز غذا می باشد. (برای آگاهی بیشتر از مقدار محدودیت بایک مشاوره تغذیه مشورت نمایید).

• از مصرف داروهای حاوی بیکربنات سدیم نظیر داروهای سردرد و سوزش معده پرهیز نمایید.

۳- مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم را افزایش دهید.



مهمترین علائم کاهش پتاسیم عبارت است از :

گرفتگی عضلات، ضعف عضلانی و گاهی اوقات نامنظم شدن ضربان قلب

در صورت بروز این علائم باید فوراً به پزشک خود

مراجعه کنید :

۱- درد در ناحیه گردن و بازو

۲- احساس درد و فشار در قفسه سینه

۳- خستگی و ضعف مزمن

۴- تنگی نفس به خصوص در هنگام استراحت

۵- افزایش ضربان قلب بدون رابطه با فعالیت فعلی فرد

۶- سرفه یا عطسه مزمن

سایر موارد :

۱- افزایش ناگهانی وزن : ۱/۵ کیلوگرم در یک روز یا ۲/۵

کیلوگرم در یک هفته ۲- کوتاه شدن تنفس به طور ناگهانی

۳- افزایش ورم در پا، قوزک پا، شکم، دست یا صورت ۴- افزایش

احساس خستگی نسبت به قبل

۵- در صورت گرفتگی عضلات یا ضعف عضلانی شدید (علائم

مربوط به کاهش پتاسیم)

۶- داشتن سرفه های خشک و خشن به خصوص در حالت دراز

کش در صورت وجود تب بالا یا افزایش خلط

منابع:

• هاریسون، اصول طب داخلی بیماری های قلب و عروق، ترجمه :

دکتر حمیدرضا گودرزی نژاد، دکتر مسعود خدایی، تهران :

انتشارات کتاب ارجمند، ۲۰۱۲.

شماره تماس در صورت داشتن هر گونه سؤال :

(۰۳۱) ۳۲۶۰۰۹۶۱-۴ (۲۹۵ داخلی)

www.chamran.mui.ac.ir

مصرف داروهای مدر سبب دفع پتاسیم از طریق ادرار می شوند به منظور جبران پتاسیم از دست رفته لازم است حداقل ۴ تا ۵ سهم در روز از میوه ها و سبزیجات پر پتاسیم استفاده نمایید.

سبزی هایی که پتاسیم آن ها بالاست عبارتند از :

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی، سیب زمینی، کدو حلوايي

میوه های پر پتاسیم شامل زرد آلو، خرما، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه و موز.

۴- مصرف غذاهای منیزیم را افزایش دهید.

کمبود منیزیم در بیماران نارسایی قلبی به خاطر دریافت ضعیف رژیم و استفاده از داروهای مدر است.

منابع غنی از منیزیم شامل سبزیجات برگدار سبز تیره و حبوبات و مغزها می باشد. بنابراین سعی نمایید به طور روزانه از

منابع غنی منیزیم استفاده نمایید. علاوه بر اینکه دریافت غلات کامل مانند نان تهیه شده از گندم کامل به دریافت کافی

منیزیم شما کمک می کند.

۵- دریافت منابع حاوی کلسیم را افزایش دهید.

بیماران نارسایی قلبی به خاطر کاهش فعالیت بدنی و اختلال عملکرد کلیوی در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند

علاوه بر اینکه استفاده روزانه از منابع کلسیم بخصوص لبنیات کم چرب به کنترل فشار خون کمک می نماید. گنجاندن ۲ تا

۳ لیوان لبنیات کم چرب در برنامه غذایی بیماران نارسایی قلب توصیه می شود.

بیماران نارسایی قلبی به دلیل دریافت داروهای ادرارآور و رژیم غذایی ناکافی در معرض کمبود دریافت ویتامین تیامین و یا

ب۱ می باشند. استفاده بیشتر از منابع حاوی این ویتامین مانند تخم مرغ و شیر و... توصیه می شود.

۶- به دریافت کافی ویتامین ب۱ در رژیم غذایی خود دقت نمایید.

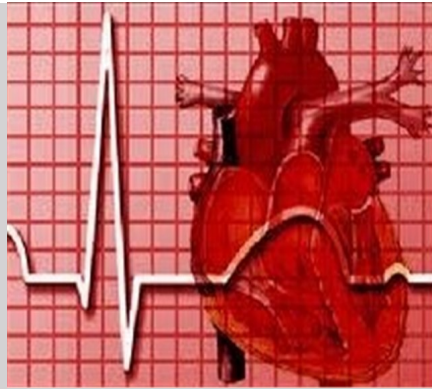
۷- قند خون، فشار خون و چربی خون خود را کنترل نمایید.

۸- از مصرف الکل و سیگار و سایر مواد مخدر خودداری نمایید. در صورتی که دچار بی اشتهايي و یا کاهش وزن

نمایند به پزشک خود مراجعه کنید.

مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

نارسایی قلبی



تهیه کننده :

واحد آموزش سلامت

واحد تغذیه

تأیید کننده

دکتر داوود شیعی

متخصص قلب و عروق، فوق تخصص نارسایی قلب

کد پمفلت: B/۰۵/۰۰۰