



بیمارستان آیت الله هاشمی

رفسنجانی ریگان

EDU-GUD-01

نارسای قلبی

همه باهم پیش بسوی زندگی سالم

آموزش سلامت



مصرف داروهای قلبی:

در صورتیکه دیگوسین مصرف می کنید:

۱- حتما قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.

۲- حتما " به علایم مسمومیت با دیگوسین مانند: بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی

و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علایم به پزشک خود مراجعه نمایید.

مصرف همزمان دیگوسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: مانند سبزیجات خام، میوه ها، سبوس، داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوسین می شود بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

مصرف داروهای ادرار آور:

۱- این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

۲- وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید

۳- اول پاییز جهت پیشگیری از آنفلونزاه پزشک خود مراجعه کنید و واکسن بزنید

۴- به صورت دوره های جهت اندازه گیری سدیم

و پتاسیم مراجعه نمایید

۵- جهت جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به

محل های، آلوده و شلوغ خودداری کنید.

بنابراین بدون نسخه ی پزشک، هیچ دارویی را مصرف نکنید تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند: قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید. بسته به وضعیت خود و بانظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱.۵ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید. البته در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید معمولا مصرف مایعات خود به خود تنظیم می شود. و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

جهت بررسی حجم مایعات بدن، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یاد داشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان ۹.۱-۴.۱ کیلوگرم در روز یا (۳.۲-۵.۲) در عرض یک هفته را گزارش دهید.

شده مواد غذای با نتاسیم بالا شامل: موز، مگنات

### نارسایی قلبی چیست؟

نارسای قلبی به دلیل توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود.

### علائیم و نشانه ها:

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه، سرفه خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بی قراری، سیاه شدن لبها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده، ورم دستها و پاها، بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف، شب ادراری و افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن از علائم نارسایی قلبی است.

### درمان:

درمان نارسایی قلبی به دو روش دارو درمانی یا جراحی می باشد.

### فعالیت و استراحت:

به بیمار توصیه می شود که:

- ✓ در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته و در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرد.

- ✓ در صورتی که در حالت دراز کش دچار تنگی نفس می شوید، بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.

پس از بهتر شدن بیماری فعالیت خود را به آهستگی و با کمک به دیگران شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.

- ✓ برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آید.

- ✓ پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

- ✓ با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید. می توانید ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید. در صورتی که قادر به تحمل عالیت نیستید، بلافاصله آنرا متوقف کنید.

- ✓ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

### تغذیه:

به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمایید. هریک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد. میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ میلی گرم در روز است. ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از ۱ گرم در روز محدود نمایید. یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذا های نمک دار نیز خودداری نمایید. زیرا این مقدار سدیم در مواد غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد. ولی برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیم، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.

مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی ها، شور ها، ادویه جات و برخی پنیر ها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

غذاهایی مانند: مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی، سدیم کمی دارند از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده کنید.

برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی اسید ها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند.