



آموزش به بیمار

نارسایی احتقانی قلب



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

کنترل استرس

-مصرف سیگار ، تریاک ، قلیان و سایر دخانیات مطلقاً ممنوع
است . استراحت کافی داشته باشید .

-زمان بیشتری با خانواده و دوستان سپری کنید .

-زیاد بخندید

-از تکنیک های آرامسازی استفاده نمایید .

منابع :

۱-سایت آموزش به مددجو

۲-مقاله رفتار های خود مراقبتی در بیماران مبتلا به نارسایی

قلبی – نشر شهریور ۱۳۸۸

آموزش به بیمار

نارسایی احتقانی قلب (ADHF)

تنگی نفس در شما ممکن است موجب اختلال خوابتان شود ،
پس زمان خواب زاویه سرتان باید ۴۵ درجه باشد

دارو

-دارو های خود را خود سرانه قطع نکنید یا تغییر ندهید .

-نام دارو های خود را بدانید .

-برخی دارو ها را که باید با غذا مصرف شوند ، بشناسید .

-دارو های ادرار آور مثل لازیکس را ابتدای صبح و بعد از
ظهر مصرف شوند تا در ساعت خواب شبانه شما اختلال ایجاد
نکند .

عوارض این دارو ها عبارتند از :

گیجی ، نبض نامنظم ، شلی عضلانی ، کرختی ، تهوع ،
خشکی دهان هستند .

وزن

-روزانه خود را وزن کنید .

-باید هر روز صبح قبل از صبحانه و بعد از اجابت مزاج ،بدون
کفش و با لباس سبک روی وزنه قرار گیرید

-از افزایش وزن پرهیز کنید .

فعالیت جنسی

-به علت اهمیت ارتباط جنسی به عنوان عامل ایجاد و حفظ
ارتباط صمیمانه و زندگی زناشویی شما می توانید تحت مشاوره
با یک پزشک قرار بگیرید.

-شما باید بعد از یک ارتباط جنسی ، استراحت داشته باشید

نارسایی احتقانی قلب

این بیماری باعث تضعیف قدرت پمپاژ خون توسط قلب می شود . این عارضه ممکن است بر اثر ضعف مفرط عضله قلبی یا وجود مشکل ناشی از آسیب های دیگری که مانع از جریان کامل گردش خون می شوند ، بروز کند . به مرور زمان این نارسایی باعث می شود ، خون کمتری به دستگاه های بدن برسد .

علت ایجاد نارسایی قلبی چیست ؟

-فشار خون یا چربی خون بالا ، چاقی ، آسم ، بیماری انسدادی مزمن ریه ، سیگار ، سن بالا ، سو مصرف مواد و سیگار بی نظمی ضربان قلب

علائم نارسایی قلبی

- درد قفسه سینه
- تنگی نفس به ویژه هنگام دراز کشیدن
- سرفه خوابیده یا فعالیتی ادامه دار بدون توضیح
- افزایش وزن به دلیل احتباس مایع
- تورم پاها ، مچ پاها ، ساق پا
- کاهش اشتها



رژیم غذایی

- پایه رژیم غذایی شما کم نمک و کم چرب با رعایت مصرف مایعات است .
- مقدار نمک مجاز برای مصرف شما مقدار ۲ گرم روزانه است که برابر با همان یک قاشق چایخوری است .
- مصرف میوه جات ، سبزیجات تازه ، گوشت کم چرب ، غلات (سیب زمینی ، برنج ، گندم ، جو) و دانه ها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو) را در برنامه غذایی خود بگنجانید .
- مصرف گوشت قرمز ، فرآورده های شیر ، زرده تخم مرغ که کلسترول بالا دارند ، با احتیاط صورت گیرد
- باید از غذای کم چرب استفاده کنید تا وزن اضافی که به قلبتان فشار می آورد ، حذف شود .
- پس باید چربی اضافه را از گوشت قرمز جدا کنید .
- شما مجازید حداکثر ۲ وعده گوشت قرمز در هفته مصرف کنید . غذای سرخ شده نخورید .
- برای غذاها و سالاد می توانید از روغن زیتون به جای روغن نباتی استفاده کنید .
- محدودیت مصرف مایعات شامل هر خوراکی است که در دمای اتاق مایع می گردد . مثل : بستنی ، سوپ رقیق شده ، مکیدن آب نبات سفت به رطوبت فضای دهان کمک می کند . مکیدن لیموی تازه تشنگی شما را از بین می برد .
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید و حجم آن را کاهش دهید .

فعالیت بدنی

- ورزش روزانه داشته باشید . تمرینات ورزشی شامل پنج دقیقه پیاده روی و نرمش باشد که به تدریج دوره های فعالیت ، باید با دوره های استراحت همراه باشد .
- برای جلوگیری از سرگیجه ، به آهستگی از وضعیت نشسته به وضعیت ایستاده در آیید .
- قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید . بهترین زمان ورزش ۱ تا ۲ ساعت بعد از یک وعده غذایی سبک است .
- برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محل های شلوغ و آلوده و تماس با افراد عفونی خود داری کنید .
- از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا خیلی گرم خود داری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و از لباس گرم و مناسب استفاده کنید .
- بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید .

روش های ذخیره انرژی

- برای حمام کردن بنشینید . کار های خود را حتی الامکان نشسته انجام دهید .
- با گرسنگی ورزش نکنید .
- در صورت تنگی نفس ، درد قفسه سینه ، تهوع فوراً فعالیت بدنی خود را قطع کنید .
- خواب