



## نارسایی قلبی



### کارگروه آموزش به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-57

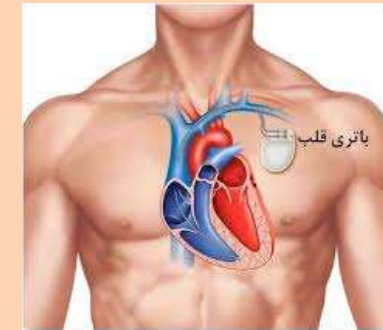
تاریخ تدوین: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402



- در صورت مصرف دیگوکسین حتما به علائم مسمومیت با آن توجه داشته باشید که عبارتند از:
- بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی.
- داروهای ادرارآور را اول صبح مصرف کنید.
- به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کنید و آزمایش را انجام دهید.
- اضطراب میتواند بر عملکرد قلب تاثیر بگذارد بنابراین تکنیکهای کاهش استرس و شل سازی عضلات یا تن آرامی را یاد گرفته و در مواقع لزوم از آن استفاده کنید.
- از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید.
- زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر تخت را بالا برده و در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید.

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



### خود مراقبتی در نارسایی قلب:

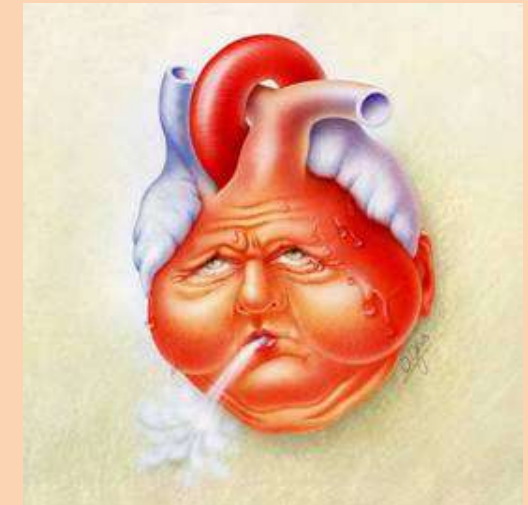
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت کنید.
- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی.
- محدودیت مصرف منابع غذایی با کلسترول فراوان و چربی های اشباع و اسید چرب ترانس.
- جایگزینی سبزی های تازه و سایر غذاهای کم نمک به جای کنسرو و غذاهای از پیش آماده شده.



- توزین روزانه جهت بررسی افزایش مایعات بدن (بعد از تخلیه ی مثانه اول صبح).
- مصرف داروها طبق دستور پزشک
- فعالیت ورزشی منظم طبق دستور و اجازه پزشک

## نارسایی قلب چیست؟

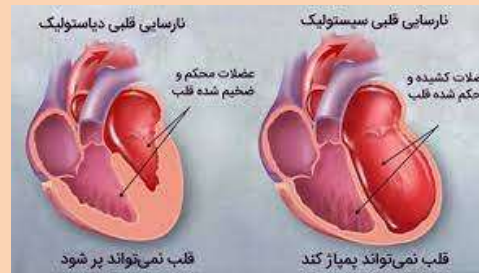
در صورت ابتلا به این بیماری، قلب خون را به شکل موثری پمپ نمی کند و نیاز بدن به خون و اکسیژن تأمین نمی شود. بنابراین خون به دیگر اعضا به خصوص ریه ها و کبد پس زده می شود. عدم درمان این بیماری باعث بدتر شدن آن می شود. اگر شما هم اکنون مبتلا به این بیماری نیستید ولی در معرض خطر ابتلا به آن می باشید، باید از همین امروز تغییراتی را در شیوه زندگی خودتان جهت پیشگیری از آن انجام دهید. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ تر شدن قلب (بطن چپ) می شود.



## علائم نارسایی قلب:

- تنگی نفس به خصوص هنگام فعالیت یا دراز کشیدن روی تخت

- تند یا نامنظم شدن ضربان قلب
- برجسته شدن سیاهرگ های گردن
- خستگی، ضعف یا غش
- سرفه
- کاهش فشار خون
- ادم (تورم شکم، ساق پا و مچ پا)
- بزرگ شدن کبد
- ادم ریه (جمع شدن مایع در ریه)
- اختلالات شناختی یا عدم توانایی تفکر صحیح
- افزایش وزن به دلیل تجمع مایع



## علل نارسایی قلب:

- ❖ حمله قلبی؛ بیماری سرخرگ های قلب
- ❖ کاردیومیوپاتی (بیماری عضله قلب)
- ❖ بیماری دریچه های قلبی
- ❖ تومور قلب
- ❖ فشارخون بالا
- ❖ نامنظمی های ضربان قلب
- ❖ پرکاری تیروئید

- ❖ بیماری مادرزادی قلب
- ❖ کم خونی شدید
- ❖ عفونت قلب یا دریچه های قلبی

## عوامل افزایش دهنده خطر:

- الکل
- عفونت هایی با تب بالا
- چاقی
- رژیم پرچرب و نمک
- سیگار کشیدن

## درمان نارسایی قلب:

هدف از درمان عبارت است از بهبود کار پمپاژ قلب که معمولاً به کمک دارو، استراحت و سایر اقدامات حمایتی انجام می گیرد.

- دارودرمانی (خوراکی یا تزریقی)
- بستری شدن در موارد شدید بیماری
- نیاز به عمل جراحی در بعضی موارد بر حسب علت بیماری
- نیاز به پیوند قلب در صورت عدم پاسخ به درمان دارویی
- در موارد شدید و خاص نیاز به ضربان ساز (ICD پیس میکر)