



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

گراش

معاونت درمان



نارسایی احتقانی قلب

توصیه ها!

- پیروی از دستورات پزشک و مصرف داروها بر طبق دستور وی.
- توزین روزانه ی خودتان جهت بررسی افزایش مایع.
- مصرف رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر اندک نمک و چربی اشباع و دارای مقدار زیاد فیبر باشد و از مصرف غذاهای نمک دار مثل غذاهای کنسروی، پیتزا، سوسیس و کالباس و آجیل اجتناب کنید.
- از مصرف الکل و سیگار اجتناب کنید.
- برای کاهش تنگی تنفس در هنگام استراحت و خواب، سر تخت را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالا ببرید.
- دارو ها را حتی اگر احساس بهبودی می کنید، مصرف کرده و میزان آنرا تغییر ندهید، مگر با مشورت پزشک.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

زمستان ۹۸

Web site: hospital.Gerums.ac.ir

Tel : 071- 5244 2002-4

تشخیص نارسایی قلبی

- نوار قلب
- عکس قفسه ی سینه
- اکوکاردیوگرافی
- کنتریزاسیون قلبی (آنژیوگرافی عروق قلبی)
- مطالعات آزمایشگاهی

عوامل افزایش دهنده ی خطر

۱. سیگار
۲. دیابت
۳. مصرف الکل
۴. چاقی
۵. رژیم غذایی پرچرب و پر نمک

درمان نارسایی قلبی

- استراحت
- مصرف کمتر نمک و غذاهای حاوی نمک
- ممکن است در برخی از موارد، انجام عمل جراحی ضروری باشد.
- ممکن است جهت تقویت قلب شما ، پزشک داروهایی تجویز نماید و یا جهت دفع آب اضافی به شما قرص های دفع آب یا مدر را بدهد.
- داروهای کاهنده فشار خون و باز کننده عروق خونی

علائم نارسایی قلب

- تنگی تنفس به ویژه هنگام دراز کشیدن
- تورم پاها، مچ پا و ساق پا
- اختلالات شناختی یا عدم توانایی تفکر صحیح
- خستگی، احساس بی حالی
- افزایش وزن به دلیل احتباس مایع

علل نارسایی احتقانی قلب

- عدم اجازه به جریان خون کافی به قلب ناشی از سرخرگ های دچار انسداد
- آسیب به عضله ی قلبی ناشی از حمله ی قلبی پیشین
- وجود نقص قلبی از زمان تولد
- عفونت قلب و یا دریچه ی های قلب
- پرفشاری خون
- بیماری دریچه ای قلب
- بیماری عضلات قلبی

ابتلا به نارسایی قلبی به معنی ایستادن قلب از ضربان نمی باشد بلکه به این مفهوم است که قلب شما به شکل موثری خون را پمپ نمیکند. قلب کار می کند اما نیاز بدن به خون و اکسیژن تامین نمی شود. نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر می شود.

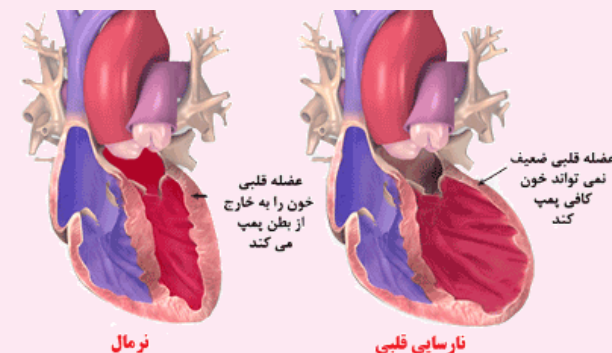
رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است و اگر شما در شیوه ی زندگی خودتان تغییرات سالمی را انجام دهید، احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.

چه چیزی ممکن است رخ دهد؟

- خون به سیاهرگ ها پس بزند.
- مایعات بدن افزایش یابد و منجر به تورم پاها، مچ پا و ساق پا گردد که (ادم) نامیده می شود.
- قلب به اندازه ی کافی خون پمپ نکند.
- مایعات در بدن تجمع پیدا کند.
- مایعات در ریه افزایش یابند که به آن (احتقان ریوی) گفته می شود.
- بدن خون، غذا و اکسیژن به اندازه کافی دریافت نکند.

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی وضعیتی است که در آن ماهیچه ی قلب به تدریج ضعیف می شود و قادر نیست میزان کافی خون را جهت تامین نیاز بافت های بدن پمپ کند در نتیجه کلیه ها نمی توانند مایعات اضافی را از خون دفع کنند و مایع اضافی در بدن تجمع می یابد. افراد بسیاری با نارسایی احتقانی قلب زندگی می کنند.



سالها طول می کشد تا نارسایی قلب ایجاد شود. در نتیجه اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نبوده اید، اما در معرض خطر ابتلا به آن هستید، باید از همین امروز تغییراتی را در شیوه ی زندگی خودتان جهت پیشگیری از آن انجام دهید.