

### نارسایی احتقانی قلب:

ناتوانی قلب در پمپ کردن خون کافی و لازم برای برآورده ساختن بافتها به اکسیژن و مواد تغذیه ای می باشد

### انواع نارسایی:

- 1- نارسایی احتقانی بطن چپ یا قلب چپ
- 2- نارسایی احتقانی قلب راست

### علائم نارسایی قلب راست یا بطن راست:

- ادم اندام های تحتانی که شامل ادم گوده گزار در پاها و مچ پاها که کم کم به ساق ، ران و قسمت های پایین تنه گسترش می یابد
- افزایش وزن
- بزرگی کبد
- وجود مایع در حفره ی شکم (آسیت)
- بی اشتها
- تهوع
- شب ادراری

### علائم نارسایی قلب چپ یا بطن چپ:

#### 1- تنگی نفس

تنگی نفس به دو صورت اتفاق می افتد یکی تنگی نفس شبانه ، که در این نوع تنگی نفس ،بیماران فقط در هنگام شب دچار تنگی نفس می شوند و دیگری تنگی نفس در هنگام دراز کشیدن بیماران اتفاق می افتد و به ((ارتوپنه)) معروف است

#### 2- سرفه

#### 3- تاکیکاردی یا افزایش ضربان قلب

#### 4- خستگی

#### 5- اضطراب و بی قراری

### مراقبت در منزل:

- ❖ استراحت جسمی و روانی هر دو حائز اهمیت می باشد استراحت باعث کاهش کار قلب ، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد کلیه می شود
- ❖ در هنگام استراحت سعی کنید قسمت بالای بستر خود را 20-30 سانتی متر بالا بیاورید



- ❖ روزانه در یک زمان معین که بهترین ساعات صبح و پس از دفع ادرار می باشد ، خود را وزن کنید
- ❖ میزان و شدت ادم اندام ها را کنترل کنید
- ❖ داروهای خود را روزانه به طور قطعی و بر طبق تجویز مصرف کنید
- ❖ روزانه تعداد نبض خود را چک کنید
- ❖ افزایش وزن در حدود 1/4- 0/9 کیلوگرم در طی چند روز را حتما به پزشک معالج خود اطلاع دهید
- ❖ از خوردن داروهایی همچون آنتی اسید ،داروهای ضد سرفه ،مسهل ها که همگی دارای سدیم فراوانی هستند خودداری نمایید
- ❖ پس از مسواک زدن ،حتما دهان خود را شسته و غرغره نمایید
- ❖ قدم زدن و فعالیتهای خود را به تدریج افزایش دهید تا دچار خستگی و تنگی نفس نشوید
- ❖ از رژیم غذایی کم نمک و با محدودیت مایعات استفاده نمایید
- ❖ از سرما و گرمای زیاد بپرهیزید ،زیرا هر دو موجب افزایش کار قلب می گردد



دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهرامام علی(ع) تکاب

راهنمای خود مراقبتی

در نارسایی قلبی

موردتایید سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر امام علی



Email: tekab\_amoresh.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفا با تلفن

۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر

آموزش سلامت تماس بگیرید

بازنگری بهار 1403

5

- ❖ از خوردن و نوشیدن بیش از حد اندازه خودداری شود
- ❖ در طول روز به طور منظم استراحت نمایید
- ❖ در صورت امکان از ساعات کار خود کم نمایید
- ❖ از قرار گرفتن در محیط های پر استرس و بحران عاطفی خودداری نمایید

هر یک از موارد زیر را به پزشک معالج خود اطلاع دهید :

- ✓ افزایش وزن
- ✓ بی اشتهایی
- ✓ تنگی نفس در هنگام فعالیت
- ✓ تورم مچ پاها و شکم
- ✓ سرفه ی مداوم
- ✓ دفع مکرر ادرار شبانه

منبع: برونر و سودارث

4

- ❖ از رژیم غذایی نرم و کم نمک استفاده کنید
- ❖ تغذیه با مقادیر کم و دفعات زیاد صورت گیرد
- ❖ در صورتی که پزشک برای شما قرص دیگوکسین تجویز نموده پیش از مصرف آن حتما نبض خود را یک دقیقه شمرده و اگر کمتر از 60 بود از مصرف آن خودداری نمایید
- ❖ بیمارانی که از قرص دیگوکسین به همراه داروی دیورتیک استفاده می کنند در معرض کاهش پتاسیم هستند بنابراین باید از مواد غذایی سرشار از پتاسیم استفاده شود
- ❖ مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل انجیر ، کشمش، زرد آلوی خشک ، گوجه، آب پرتقال ، گریپ فروت تازه، هلو، چغندر، سیب ز مینی ، کدو ، اسفناج و هندوانه است

