

هو الشافی

تعریف نارسایی قلبی:

نارسایی قلبی زمانی رخ می دهد که قلب به علت ضعیف شدن قادر به پمپ کردن خون کافی نیست و نمی تواند جریان خون کافی را به اعضای بدن برساند.

علائم و نشانه های آن:

- اولین علامت نارسایی قلبی، اختلال در فعالیت بیمار است. بیمار در انجام امور روزمره خود مانند راه رفتن عادی، کار کردن و... مشکل پیدا می کند.

- تنگی نفس یکی از شایعترین شکایت هایی است که حتی شب ها ممکن است شما را از خواب بیدار کند

- ورم اندام خصوصا پاها

- ضعف و خستگی زودرس

این بیماری هرگز به معنی محدودیت مطلق برای شما نیست، لازم است مواردی را در زندگی روزمره و رفتار خود تغییر داده و رعایت کنید تا شما نیز از زندگی خود لذت بیشتری ببرید



رژیم غذایی:

غذای کم نمک و کم چرب مصرف کنید

حجم غذایی خود را در هر وعده کم کنید و در عوض به تعداد دفعات غذا خوردن خود بیافزایید

بیشتر از ۲ لیتر مایع در روز (آب، آبمیوه، شیر،...) مصرف نکنید

از میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید

از غذاهای کنسروی و آماده که نمک بالا دارد پرهیزید

-از لبنیات کم چرب در برنامه غذایی خود بهره ببرید

فعالیت:

هنگامی که بیماری شما تحت کنترل در آمد، از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب کنید و فعالیت فیزیکی سبک را آغاز نمایید

روزانه در صورتی که دچار تنگی نفس و درد قفسه سینه نمیشوید حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی روی سطح صاف داشته باشید



-از فعالیت فیزیکی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از پله) خودداری کنید

-از فعالیت در هوای خیلی سرد یا گرم یا مرطوب پرهیز کنید

- دقت کنید حین فعالیت بدنی باید قادر باشید صحبت کنید، اگر بریده بریده حرف میزنید یا قادر به پاسخگویی نیستید، فعالیت شما شدید است و باید آن را کم کنید

-اگر حین فعالیت دچار درد یا سرگیجه یا تنگی نفس شدید دست از فعالیت برداشته و استراحت کنید



همیشه بعد از فعالیت دوره استراحت متناسب برای خود در نظر بگیرید



بسم تعالی

نارسایی قلبی



گردآورنده: شهره نعمتی

کد پمفلت: PAL-PT-07-0001

بهار - ۹۸ - بازنگری ۱۴۰۲



آنها را طوری تنظیم کنید که با زمان خواب شما تداخل نداشته باشد، مثلاً اگر ۱ بار در روز تجویز شده، آن را صبحها مصرف کنید

اگر داروی دیگوکسین تجویز شده، به علانم مسمومیت با آن که شامل (تهوع و دیدن حالت رنگی اطراف اجسام درخشان است) توجه کنید و به پزشک مراجعه نمایید

هشدار

اگر دچار درد عضلانی، سرگیجه، تند یا نامنظم شدن ضربان قلب، خس خس سینه، سرفه همراه با خلط صورتی رنگ، بی قراری، افزایش وزن به میزان ۱،۵ تا ۲ کیلو طی ۱-۲ روز شدید حتماً به اورژانس مراجعه نمایید



بازتوانی را فراموش نکنید

بازتوانی قلبی کار دشواری نیست. این کار در کلینیک های نوتوانی قلبی انجام می شود. با توجه به وضعیت بیمار تمرین های ورزشی مناسب به او آموزش داده می شود. بیماران این تمرین ها را می توانند با صلاحدید پزشک در خانه نیز انجام دهند. بازتوانی قلبی در سالمندان به شکل رفاه رفتن روی تردمیل و چند ورزش سبک است که آموزش داده می شود.

ویزیت های توصیه شده به وسیله پزشک را فراموش نکنید

فشار خونتان را کنترل کنید

مهم ترین علت افزایش شدید فشار خون مصرف نکردن درست دارو یا رعایت نکردن رژیم غذایی کم نمک است. پس داروهایتان را به موقع مصرف و رژیم غذایی کم نمک را رعایت کنید.

چند نکته درباره داروها:

اگر در برنامه دارونی شما در هنگام ترخیص داروهای ادرار آور مانند فروزماید یا هیدروکلروتیازید وجود دارد

