



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

آموزش خود مراقبتی

در بیمار با نارسایی قلبی



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

با آرزوی بهبودی و سلامت کامل برای شما

آدرس: زنجان - بالاتر از میدان ولیعصر - مرکز آموزشی درمانی

حضرت ولیعصر (عج)

تلفن: ۰۲۴ - ۳۳ ۷۷۰۸۰۱ - ۹

وب سایت: www.valiasr.zums.ac.ir

آدرس پست الکترونیک: z.valiasrhospital@yahoo.com

دورنگار: ۰۲۴ - ۳۳۷۰۷۵۷

- حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید.
 - به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه ها، سبوس، داروهای آنتی اسید (شربت معده)، داروهای ضداسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.
- در صورت مصرف داروهای ادرار آور:**

- این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.
- وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمایید.
- عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مورمور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.

نکات قابل توجه:

- ✓ بصورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.
- ✓ توصیه می شود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.
- ✓ اول پاییز جهت پیشگیری از آنفلوانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

تعریف : نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود.

علائم بیماری:

- ۱- تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه
- ۲- سرفه های خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ،
- ۳- خستگی، اضطراب، تعریق، بی قراری
- ۴- سیاه شدن لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده. ورم دست ها و پاها که به صورت گوده گذار باشد
- ۵- بی اشتها، تهوع و استفراغ، درد شکم پس از صرف غذا و ضعف و شب ادراری
- ۶- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن
- ۷- ضعف و خستگی زودرس و کاهش ظرفیت فعالیت بدنی
- ۸- افت فشار خون، ضعف و تاری دید، سرگیجه و تعریق سرد

درمان:

دارو درمانی یا جراحی.

آموزش خود مراقبتی :

فعالیت و استراحت :

- ❖ مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله ی حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- ❖ در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را از لبه ی تخت آویزان کنید و دست ها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.
- ❖ پس از بهتر شدن بیماری، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آنرا افزایش دهید.
- ❖ برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده درآیید.

- ❖ پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.
- ❖ با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید. می توانید ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید؛ در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید.
- از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شالگردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

تغذیه:

- به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک(سدیم) کمتر استفاده نمایید، هر یک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد . میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ گرم در روز است، ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از ۱ گرم در روز محدود نمایید، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمکدار نیز خودداری نمایید، زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد. ولی برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- موادغذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.
- غذاهایی مانند : مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی، سدیم کمی دارند، از این دسته از موادغذایی میتوانید استفاده کنید.
- برچسب موادغذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی اکسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضدسرفه و

قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه ی پزشک دارویی را مصرف نکنید.

- تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند: قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
 - بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات رارعايت کنید.
 - ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱.۵ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید.
 - البته در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید. معمولاً مصرف مایعات خود به خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.
 - جهت بررسی حجم مایعات بدن، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۱/۴ - ۰/۹) کیلوگرم در روز یا (۲/۵ - ۲/۳) در عرض یک هفته را گزارش دهید.
 - بسته به نوع داروی ادرارآوری که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. موادغذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می باشد.
- درمورد مصرف داروهای قلبی:**
- مددجوی عزیز لطفاً در صورتیکه دیگوکسین مصرف می کنید:
- حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.