

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان شهید مدرس

راهنمای مراقبت در منزل مخصوص

بیماران نارسائی قلبی (۱)



واحد آموزش به بیمار

توجه کنید که چه مواردی باعث افزایش ناگهانی ضربان قلبتان می شود و از آن ها اجتناب کنید. این عامل محرک می تواند حتی خوردن زیاد از حد نمک ، فراموش کردن یک دوز دارو و یا فعالیت شدید باشد. با کنترل اضطراب و افسردگی (در صورت نیاز زیر نظر روانپزشک) کمک بزرگی به درمان بیماری قلبی خواهید کرد

کام ۱۴- مراجعه منظم به پزشک:

شما باید برای مراجعه به پزشک برنامه منظم داشته باشید حتما در تاریخهایی که پزشکتان برای مراجعه تعیین می کند حضور پیدا کنید. در خلال این مراجعات ، پزشک تشخیص می دهد که آیا معاینات ، تست های تشخیصی و مراقبت های دیگری برای مشکل قلبی شما ضرورت دارد یا خیر. **اجازه ندهید داروهایتان تمام شود.** قطع کوتاه مدت دارو می تواند علائم شما را به شدت بدتر کند . اطلاعات لازم جهت نحوه دسترسی به پزشک معالج و پرستار مخصوص بیماران نارسایی قلب را به خاطر بسپارید. حتی زمانی که به مسافرت می روید، داروها را همراه خود ببرید و منظم مصرف کنید.

کام ۱۵- مواد مخدر :

اعتماد به مواد مخدر تأثیر مخربی بر بیماری های قلبی - عروقی دارد. مواد مخدر مانند: شیشه، اکستازی، علف، هروئین و ... صدمات جبران ناپذیری به عضله قلب وارد می کنند.

موارد مورد توجه در مصرف این مواد :

- خطر خونریزی مغزی در مصرف کننده به شدت بالا می رود.
- مواد مخدر برای اندام های حیاتی مضر است و سلامت جسمی را به خطر می اندازد
- سیستم قلبی عروقی شامل قلب، سرخرگ ها، سیاهرگ ها و مویرگ هایی است که خون را در سراسر بدن به جریان درمی آورد، مواد مغذی و اکسیژن را به اندام ها و بافت ها می رساند و دی اکسید کربن و مواد زائد را از آنها دور می کند. مصرف مواد مخدر، مشکلات قلبی عروقی مانند گرفتگی عروقی و عفونت های باکتریایی دریچه های قلبی و رگ ها را در پی دارد.
- طول عمر را کاهش می دهد.
- مواد مخدر تزریقی عامل عفونت های خطرناکی مثل هیپاتیت B و C و HIV (عامل بیماری ایدز) هستند. در صورت سابقه مصرف هر کدام از این مواد، حتماً جهت شروع سریع درمان، به پزشک خود اطلاع دهید.
- با پزشکان معالج و پرستاران همراه با خودتان صادق باشید.

و در پایان:

نارسایی قلبی یک بیماری مزمن است که مدت زیادی با شما خواهد بود. صبور باشید و درمان را رها نکنید. پیشرفت های چشمگیر در درمان این بیماری در سطح جهان ادامه دارد.

نارسایی قلبی بیماری است که علت پمپاژ نامناسب عضله قلب ایجاد می شود ولی با این حال درمانهای قابل دسترس و موثری دارد. شما باید به خوبی از خود مراقبت کنید، باید بدانید که چگونه یک شیوه زندگی مناسب را برای کنترل عوارض اختلالات قلبی انتخاب کنید و چه زمانی باید با پزشک خود تماس بگیرید.

گام های مراقبت از خود

گام ۱- عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی بطور کلی شامل موارد زیر هستند:

- کلسترول (چربی) بالا
- فشار خون بالا
- سیگار کشیدن و یا مصرف مواد مخدر سنتی یا صنعتی
- دیابت
- چاقی
- بی تحرکی و ورزش نکردن کافی
- داشتن سابقه خانوادگی بیماری قلبی و زمینه ژنتیکی

گام ۲- علائم اولیه نارسایی قلبی:

- بیدار شدن در شب به دفعات برای ادرار کردن
- خستگی زودرس، سرگیجه، ضعف و بیحالی
- کوتاه شدن نفس حین فعالیت
- تنگی نفس شبانه
- تپش قلب
- کاهش اشتها
- افزایش وزن به علت جمع شدن آب اضافه در بدن
- تورم مچ پا
- بروز سرفه خصوصاً حین دراز کشیدن

گام ۳- کنترل وزن بدن:

اگر مبتلا به نارسایی قلبی هستید، ممکن است افزایش وزن بدنتان به علت افزایش مایع در بدن باشد بنابراین بهتر است در صورت امکان به عنوان یک فعالیت روزمره، خود را هر روز در زمان ثابت با لباسی

زبان انسان دو هفته زمان لازم دارد تا با هر تغییر در مقدار نمک سازگار شود و کم نمکی را حس نکند. (نمک را ناگهان از رژیم غذایی حذف نکنید.) شما می توانید از جایگزین نمک مثل ادویه ها، فلفل، خردل یا آلبیمو استفاده کنید.

گام ۱۰- حفظ فعالیت بدنی:

کمبود فعالیت یکی از عوامل خطر بیماری قلبی است. در صورت تایید پزشک، پیاده روی باید از مسافت های کوتاه شروع شود و به تدریج مسافت آن افزایش یابد. باید سعی کنید در طول هفته فعالیت بدنی داشته باشید. البته لازمست فعالیت شما منجر به تنگی نفس یا خستگی شدید نشود. در صورت نیاز پزشک معالج شما را به مرکز بازتوانی جهت شروع ورزش معرفی می کند.

آموزش نکات ایمنی در رابطه با سرما و گرما:

- ۱- محافظت دست ها از هوای بسیار سرد و بسیار گرم
- ۲- عدم خروج از خانه در صورت وجود باد
- ۳- عدم استحمام با آب سرد یا بسیار گرم
- ۴- عدم استفاده از سونا

گام ۱۱- اجتناب از سیگار:

سیگار جایی در شیوه زندگی سالم ندارد. اما بیماران هزاران بهانه برای عدم ترک آن می آورند. سیگار باعث افزایش نامناسب چربی خون، انواع سرطان ها، افزایش فشارخون و گرفتگی عروق قلب می شود.

توصیه ها به بیمار:

- اگر سیگار نمی کشید، آن را شروع نکنید.
- اگر می کشید همین الان آن را ترک کنید. (می توانید از برنامه های مشاوره ترک سیگار استفاده کنید و این کار را زیر نظر روانپزشک انجام دهید.)

گام ۱۲- ترک مصرف الکل:

مصرف بی رویه الکل می تواند باعث افزایش فشارخون، تری گلیسرید، و افزایش وزن می شود که همگی برای قلب خطرناک هستند. در تجویز بعضی از دارو ها نیز باید کاملاً از مصرف الکل اجتناب گردد. الکل یک عامل مهم در ایجاد نارسایی قلبی است که اگر به موقع و سریع ترک شود بسیاری از عوارض ایجاد شده قابل برگشت است.

گام ۱۳- اداره استرس:

استرس عامل مهمی برای بیماری قلبی و افزایش فشار خون است. مقابله با استرس توسط سیگار کشیدن، مشروب خوردن، مصرف دارو یا خوردن بی رویه غذا فقط می تواند وضع را بدتر کند. شما باید