

برای رعایت رژیم غذایی قلبی باید:

- از پرخوری پرهیز کنید و غذا را با حجم کم و دفعات زیاد مصرف نمایید.
- مصرف غذاهای پرکالری و پر نمک مثل فست فود را حذف نمایید.
- مصرف مواد غذایی نفاخ مثل انواع حبوبات را کم نمایید.
- از مصرف زیاد قهوه، چای، نوشابه پرهیز نمایید.

برای حفظ وزن ایده آل توصیه می شود:

ماهی پخته یا کبابی را حداقل دو بار در هفته در رژیم غذایی خود قرار دهید. که البته باید بدون نمک طبخ شوند.

مصرف الکل را محدود کنید و سعی کنید که ترک نمایید. (با کمک روانپزشک)

CPK ، CK MB، INR، Creatinine، Na، K؛ PT؛ PTT، Urea، BS.CBC، Troponin؛ CRP؛ ESR آزمایشات ذکر شده با نظر پزشک چک شود.

جهت جلوگیری از بدتر شدن علائم نارسایی قلبی، مصرف نمک را تا حد امکان کم کنید.

گام ۸- محدود کردن مصرف نمک (سدیم):

نمک (سدیم) عامل افزایش فشار خون است و با اثرات داروهای کاهنده فشار خون و کم کننده آب اضافه بدن تداخل می کند.

گام ۹- کنترل مناسب قند خون در افراد دیابتی جهت جلوگیری از ابتلا به نارسایی قلبی و پیشرفت آن

توصیه های مهم:

نمک یکی از مزه هایی است که در هنگام پخت به غذا اضافه میشود. باید توجه داشت که این ماده توسط کارخانه های تولید مواد غذایی به صورت ماده نگه دارنده و ایجاد مزه خوب نیز اضافه می شود. این مقدار در واقع نمک پنهان در غذاها می باشد. بنابراین از اضافه کردن نمک به غذای پخته شده خودداری کنید (از آوردن نمک پاش سر سفره خودداری نمایید) و از مصرف غذاهای فرآوری شده خودداری کنید .

هنگام خرید مواد غذایی، به مقدار سدیم (نمک) ثبت شده روی آن توجه کنید و مارک هایی را انتخاب کنید که سدیم (نمک) کمتری دارد.

از مصرف مواد غذایی حاوی نمک (سدیم) بالا مثل اسفناج، کلم، کنگر، زیتون، چپیس دوغ، خیارشور، حبوبات، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، آجیل شور خودداری نمایید.

نمک (سدیم) را محدود کنید. این کار به کاهش جمع شدن مایع در بدن کمک کرده و پمپاژ قلب را بهتر می کند. برای کاهش تدریجی نمک غذا، هر دو هفته اقدام نمایید. زبان انسان دو هفته زمان

مشخص (مثل لباسی که دفعه اول خودتان را با آن وزن کرده بودید) وزن کنید. هرگونه افزایش وزن به میزان ۳ کیلو در هفته را حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

بهترین زمان وزن کردن:

در صورتیکه پزشک به شما توصیه کرده است که وزنتان را کنترل کنید، بهترین زمان اول صبح و هنگام بیدار شدن از خواب است قبل از اینکه هرگونه مایعات و صبحانه میل نمایید، به سرویس بهداشتی بروید و تخلیه ادرار و مدفوع را انجام دهید. سپس اقدام به وزن کردن نمایید.

گام ۴- مصرف درست داروهای تجویز شده:

۱- داروهای خود را بشناسید.

۲- کنترل نبض (تعداد نبض خود را کنترل کنید اگر نبضتان زیر ۶۰ و یا بالای ۱۰۰ باشد و یا بی نظمی در ضربان نبض داشتید، حتما به پزشک خود اطلاع دهید).

۳- توجه به افت فشار خون وضعیتی (در گام ۵ توضیح داده شده است).

۴- عدم قطع خودسرانه دارو

۵- مصرف داروها در زمان تعیین شده و جلوگیری از مصرف همزمان داروهایی که باعث کاهش فشارخون شما می شود. (بهتر است در این مورد از پزشک خود سوال کنید).

۵- بعضی از مواد غذایی با بعضی داروها تداخل دارند در این مورد با پزشک خود مشورت کنید. (مانند تداخل قرص وارفارین با بعضی از سبزیجات)

۶- ویزیت منظم و دوره ای پزشک قبل از تمام شدن داروها الزامی است . انجام دوره ای آزمایشات کبد و کلیه برای شما ضروری است.

۷- شما مستعد آنفلوانزا و پنومونی هستید در مورد افزایش ایمنی و تزریق واکسن با پزشک خود مشورت کنید.

۸- داروهای که از یک خانواده هستند، نباید همزمان مصرف شوند (توجه به جدول ۱)

داروهای که معمولا در نارسایی قلب داده می شوند شامل:

جدول ۱:

نام دارو	توجهات لازم
کاپتوپریل - انالاپریل - لیزینوپریل	این داروها از یک خانواده هستند و نباید همزمان مصرف شوند. گاهی ممکنست زمان مصرف داروها سرفه یا افت فشارخون پیدا کنید اگر این مشکلات را داشتید دارو را قطع نکنید با پزشک تماس بگیرید. اگر خودسرانه دارو را قطع کنید شرایط شما بدتر شده و ممکنست نیاز به بستری پیدا کنید. مصرف این داروها نیاز به آزمایش دوره ای جهت کنترل عملکرد کلیه دارد.

جدول ۲:

نام دارو	توجهات لازم
فورزماید	ادرار را زیاد می کند . به دلیل احتمال افت پتاسیم نیاز به آزمایش دوره ای دارید. در صورت سرگیجه یا وزوز گوش یا افت فشار اطلاع دهید. اگر در دو نوبت برایتان تجویز شده بهتر است یک نوبت صبح و نوبت بعدی عصر باشد که مزاحم خواب شما نشود.
اسپیرنولاکتون / اپلرون	هر دو از یک خانواده هستند . در بهبود عملکرد عضله قلب موثرند. به دلیل افزایش پتاسیم خون نیاز به آزمایش دوره ای دارید. ممکن است به مقدار کمی باعث کاهش فشار خون شوند.

جدول ۳:

نام دارو	توجهات دارویی
کارودیلول-بیزوپرولول- متوپرولول سوکسینات	همگی از یک خانواده هستند. این داروها ممکنست علائم نارسایی قلبی را بدتر کند حتما با پزشک خود مشورت کنید و بدون اطلاع پزشک آنها را قطع نکنید. ممکن است باعث کاهش فشار خون شوند.

جدول ۴:

نام دارو	توجهات دارویی
دیگوکسین	این دارو ممکنست باعث تهوع، بی اشتهایی، کاهش ضربان قلب (زیر ۶۰) شود در این صورت احتمالاً نیاز به انجام آزمایش جهت کنترل سطح دارو در خون خواهید داشت و حتما با پزشک خود تماس بگیرید.

جدول ۵:

نام دارو	توجهات دارویی
والزارتان / لوزارتان	ازیک خانواده هستند برای تقویت عضله قلب کاربرد دارد . ممکن است باعث پایین آمدن فشارخون شود که جای نگرانی نیست با خانواده کاپتوپریل (جدول ۱) همزمان مصرف نشود .

جدول ۶:

نام دارو (گروه ضد انعقاد)	توجهات دارویی
وارفارین	دارو را در ساعت مقرر استفاده کنید. خطر خونریزی را بالا می برد و بطور منظم نیاز به چک INR، PT می باشد. در صورت درد معده یا سیاه شدن مدفوع فوراً اطلاع دهید.
ریواروکسابان	جزء ضد انعقادهای جدید است و حتما با غذا مصرف شود . بر اساس نظر پزشک معالج گاهی به جای وارفارین داده می شود و لازم است منظم و در ساعت مشخص مصرف شود.
اپیکسابان	جزء ضد انعقادهای جدید است و حتما هر ۱۲ ساعت مصرف شود . با پزشک در مورد خطر خونریزی و تداخل دارویی مشورت نمایید .
امپاگلیفلوزین	قبلاً به عنوان درمان دیابت شناخته میشد ولی امروزه یک داروی مهم در درمان نارسایی قلبی است.

کام ۵- کنترل افت فشارخون وضعیتی:

۱- تغییر وضعیت از حالت خوابیده یا نشسته به ایستاده باید به آرامی انجام شود یعنی ابتدا به پهلو شوید سپس بنشینید و بعد اگر سرگیجه نداشتید بلند شوید اگر بطور ناگهانی بلند شوید ممکن است دچار افت فشارخون شوید.

۲- از توالت فرنگی استفاده کنید.

۳- داروهای کاهنده فشارخون را همزمان مصرف نکنید .

کام ۶- کنترل فشارخون:

کنترل فشار خون در کلیه بیماری های قلبی امری ضروری است .افزایش فشارخون خطری برای بروز حمله قلبی است. برای کنترل فشارخون بالا باید:

- داروهای ضد فشار خون را بطور دقیق مصرف کنید.

- فشار خون خود را بطور منظم کنترل نمایید..

- فعالیت منظم داشته باشید. البته تا حدی که باعث خستگی شدید یا ایجاد تنگی نفس نشود

- رژیم کم نمک (سدیم) داشته باشید.

کام ۷- حفظ رژیم غذایی قلبی:

رژیم غذایی نامناسب (پرچربی و پر نمک) عاملی برای چاقی و افزایش فشار خون است. اصلاً نیاز نیست که گیاه خوار باشید، فقط کافی است مصرف سبزیجات تازه یا پخته را افزایش دهید .مصرف مرغ و ماهی بسیار مفید است .