

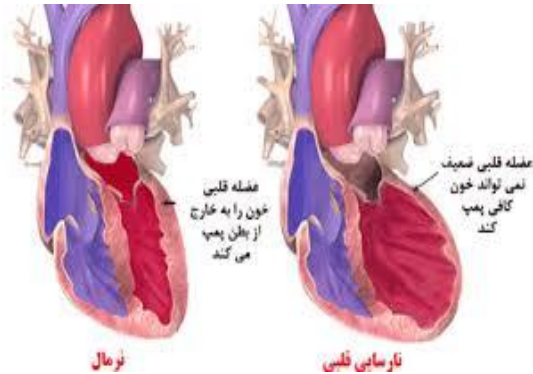


نارسایی قلبی چیست؟

تهیه کننده: بخش CCU

مسئول علمی بخش: دکتر علی اسدی

منبع: ام کانابو ماری ترجمه نصیریانی خدیجه و
خواجه امینیان محمدرضا هند بوک آموزش به بیمار
تهران چاپ اول نشر تهران جامعه نگر



۸- مصرف دخانیات باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و به ویژه گرفتگی عروق می شود.
لذا حتما مصرف دخانیات و سیگار را ترک کنید.

۹- سعی کنید از استرس های خود بکاهید.

تغییراتی در پا

که نشان دهنده مشکل قلبی است

تورم در پاها و ساق پا

گرفتگی دردناک

توده های دردناک در انگشتان پا

تغییر رنگ کف پا

ALAIN
fa.alain.com

سبب بیماری دیابت نیز میشود بنابراین میتواند منجر به سکته قلبی و مغزی و آسیب عضلات قلب کاردیومیوپاتی و اختلالات ریتم قلب (آریتمی) شود. ۵ ورزش و بازتوانی قلب از موارد بسیار کمک کننده در درمان میباشد. بیشتر بیماران قلبی میتوانند ورزش کنند ورزشهایی که به نحوی سبب افزایش فشار وارده به بدن میشود مانند وزنه برداری ورزشهای استاتیک (در اغلب بیماران مبتلا به نارسایی قلبی ممنوع می باشد). ۶ کنترل وزن از مواردی است که باید به شدت رعایت شود. ۷ خانواده نقش مهمی در حمایت و درمان بیمار مبتلا به نارسایی قلبی دارد. کسانی که دچار این بیماری میشوند اغلب دچار احساس ناتوانی در مراحل اولیه بیماری میشوند که این موضوع معمولاً به دلیل استرس ناشی از ابتلا به این بیماری است لذا در صورتی که هنوز بیماری پیشرفت نکرده و اغلب بیمار کارهای خود را میتواند بدون مشکل انجام دهد حمایت خانواده در این مرحله بسیار پر اهمیت است.

نارسایی قلبی؟

نارسایی قلبی به معنای بی کفایتی قلب در پمپ کردن خون است .

علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماهها متعاقب ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون بر اساس نیازهای بدن ایجاد میشود و در ۵۰% موارد منجر به بزرگ شدن قلب می شود .

نارسایی قلبی دو نوع است :

۱- نارسایی سیستولیک % $EF < 40$

۲- نارسایی دیاستولیک % $EF > 50$

علت نارسایی قلب چیست؟

● بیماری عروق کرونر
در این بیماری به دلیل انسداد نسبی یا کامل رگ یا رگهای قلب خونرسانی در قلب مختل شده و در نتیجه قسمتی از قلب غیر فعال می شود .

- فشارخون بالا
- دیابت
- بیماری مادرزادی قلبی
- مشکلات عضله قلب
- مشکلات دریچه های قلب
- ضربان غیر طبیعی و نامنظم قلب (آریتمی)



گاهی در زمینه بیماری سایر ارگانها دچار نارسایی می شود مثل نارسایی قلب به دنبال نارسایی کلیه و بیماری های مزمن ریوی

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

- ۱-خستگی یا ضعف عمومی و کاهش توانایی در ورزش کردن
- ۲- تشدید تنگی نفس ناگهانی
- ۳- تنگی نفس در هنگام دراز کشیدن
- ۴- کاهش اشتها
- ۵- تورم پا
- ۶- تورم شکم یا احساس پری در شکم
- ۷- سرفه و خس خس سینه به صورت مزمن
- ۸- افزایش وزن ناگهانی
- ۹- ضربان قلب سریع یا نامنظم

شایعترین عوامل تشدید کننده حاد یک نارسایی قلبی تحت درمان چیست؟

- ۱- عدم رعایت رژیم غذایی مثل افزایش دریافت نمک یا مصرف زیاد مایعات
- ۲- عدم همکاری بیمار در مصرف منظم داروهای مربوط به نارسایی قلبی
- ۳- ایجاد یا تشدید بیماری عروق قلبی یا سکته قلبی
- ۴- تشدید پر فشاری خون
- ۵- نامنظمی های ضربان قلب
- ۶- عفونت ها

درمانهایی برای نارسایی قلبی

درمان نارسایی قلب برای پمپاژ قلب و رفع علائم کمک کننده است

بخش مهمی از درمان شامل بهبود عوامل ایجاد کننده نارسایی قلب است مانند : کاهش فشارخون و اصلاح مشکلات ساختاری قلبی

درمان دارویی

داروها

دیورتیکها- مدرها مانند: فوروزماید هیدروکلروتیازید بتا بلاکر ها مانند: کارودیلول ، متوپرولول سوکسینات میزوپرولول مهار کننده های سیستم رنین - آنژیوتانسین مانند (لوزارتان، والزارتان، لیزینوپریل ، انالاپریل، کابتوپریل) مهار کننده های آلدوسترون مانند : اسپرونولاکتون و اپلرون همچنین تغییر روش زندگی در درمان بسیار اهمیت دارد.

رژیم غذایی در بیماران نارسایی قلبی:

- ۱- پرهیز کامل از روغنهای اشباع(مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه ، مغز ، جگر، دل و قلوه ، زرده تخم مرغ و.....
- ۲- محدود کردن نمک(سدیم) در رژیم غذایی و حذف غذا های پر نمک مانند چیپس ، غذاهای کنسرو شده ، گوشت یا ماهی نمک سود شده ، نمک در سر سفره غذا)
- ۳- محدودیت مایعات رژیم غذایی (از مصرف زیاد مایعات به ویژه پشت سر هم مثلا چند لیوان چای و آب پرهیز کنید .)
- ۴- پرهیز از مصرف الکل چون الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن میشود همینطور فشار خون را بالا می برد و سطح تری گلیسیریدها را افزایش می دهد و