



2. حتماً به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی‌اشتهایی، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی (مشاهده هاله سبز اطراف نور) توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید.

مصرف داروهای ادرار آور:

1. این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

2. وزن خود را روزانه در زمان معین با یک ترازوی ثابت کنترل نمایید در صورت افزایش وزن روزانه بیش از 1/5-1 کیلو و یا 3-2/5 کیلو گرم در عرض یک هفته را به پزشک معالج خود گزارش دهید

3. عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مور مور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.

4. به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

فعالیت و استراحت

✓ در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته و در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر تخت را 20 الی 30 سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرد.

✓ در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید، بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی ناتوانی قلبی در پمپاژ خون برای رفع نیازهای متابولیک بدن است.. این وضعیت ممکن است سمت راست و یا سمت چپ قلب یا هر دو قسمت را گرفتار کند. علائم بیماری بستگی به سمت گرفتار قلب دارد.

علائم و نشانه ها:

تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه، سرفه خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بی قراری، سیاه شدن لبها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده، ورم دستها و پاها، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، ضعف، شب ادراری و افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن از علائم نارسایی قلبی است.



درمان:

درمان نارسایی قلبی به دو روش دارو درمانی یا جراحی می باشد

مصرف داروهای قلبی:

در صورتی که دیگوکسین مصرف می کنید:

1. حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از 60 ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.

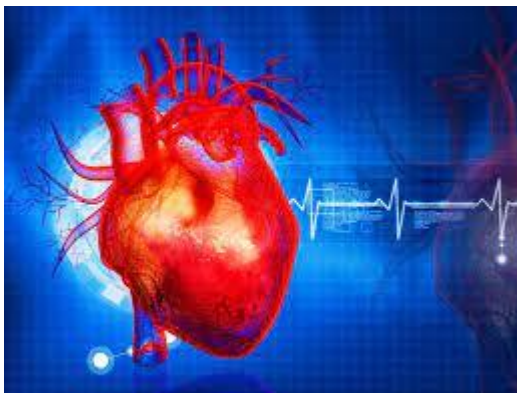
✓ پس از بهتر شدن بیماری فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.

✓ برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آید.

✓ پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید
✓ با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید پیاده روی یک روش درمانی مناسب در بیماران با نارسایی قلبی محسوب می شود. از فعالیت های سخت و طاقت فرسا پرهیز کنید.

✓ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. همچنین بهتر است فعالیت خود را در مواقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

رژیم غذایی



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

تأیید کننده: رئیس علمی بخش

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

رفرنس: کاناپیو، ماری ام. آموزش به بیمار. ترجمه دکتر خدیجه نصیریانی. تهران: انتشارات

جامعه نگر، 1391.

قلب و عروق برونرو سوداوث. جانیس ال. هینکل. ترجمه منصوره علی اصغرپور

ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از 1/5 لیتر در روز باشد. 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. بسته به نوع داروی ادرارآوری که مصرف می کنید، ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می باشد.



برای جلوگیری از ابتلاء به عفونت های تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.
در شروع فصل پاییز جهت پیشگیری از آنفلوآنزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.



به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید. هر یک گرم نمک تقریباً 400 میلی گرم سدیم دارد. میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم 3 الی 10 گرم در روز است. ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از 1 گرم در روز محدود نمایید. یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید. زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد. ولی برای خوش طعم کردن غذا ها می توانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.

مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی ها، شورها، ادویه جات و برخی پنیر ها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

غذاهایی مانند: مرغ، ماهی، برنج و سیب زمینی، سدیم کمی دارند، از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده کنید.

برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید. همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها (شربت های معده) مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرص های مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند. بنابراین بدون نسخه ی پزشک، هیچ 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 خود داری نمائید.

بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.