

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی سمنان

# نارسایی قلبی



کتابچه توانمندسازی بیمار مبتلا به نارسایی قلب

گردآورنده: حسین داوری\_ رویا رجبی

تایید کننده: آقای دکتر محسن دارابیان (متخصص قلب و فوق تخصص

اینترونشن)

تابستان ۱۴۰۲

این محتوا به منظور آموزش به بیمار مبتلا به نارسایی قلب و خانواده وی تهیه شده است. امیدواریم که اطلاعات این کتابچه بتواند جوابگوی سوالات بیماران باشد. اطلاعاتی در اختیار شما قرار داده می شود تا بتوانید با این بیماری و روش کمک به خود برای مدیریت مستقل این شرایط آشنا شوید. ما به شما در یاد گرفتن کنترل علائم بیماری و زندگی کردن با نارسایی قلب کمک خواهیم کرد. آموزشهای داده شده نباید جایگزین تعامل و یا توصیه هایی که شما از متخصصین امور پزشکی دریافت می کنید محسوب شود و در صورت هرگونه نگرانی در مورد این بیماری، باید مشکلات خود را با پزشک خود در اولین فرصت در میان بگذارید.

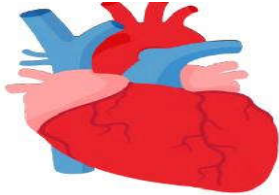
### نقش خانواده شما در حفظ سلامتی

تیم مراقبتی شما می تواند شامل پزشک معالج، پرستار، دوستان، خانواده یا افرادی باشد که به طور منظم در زندگی روزانه شما حضور دارند. اعضای تیم مراقبتی می توانند در تصمیم گیری ها و برنامه ریزی ها به شما کمک کنند. خانواده شما جزئی از تیم مراقبتی هستند. از افراد خانواده خود درخواست کنید که در کنترل وضعیت شما کمک کنند. اطلاعات این کلاس را در اختیار افراد خانواده خود قرار دهید. آنها باید بدانند که چه زمانی علائم جدید و تغییر در علائم شما را به پزشک گزارش کنند. همچنین خانواده شما باید اهمیت فعالیت بدنی، دارو درمانی و رعایت رژیم غذایی را بدانند.



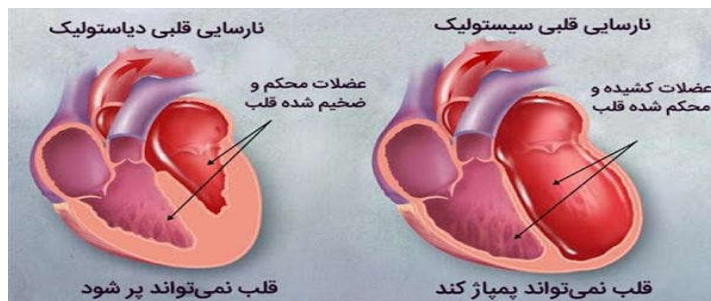
## قلب چه وظیفه ای در بدن به عهده دارد؟

سلولهای بدن برای ادامه حیات به غذا، اکسیژن و سایر مواد مغذی نیاز دارند که این مواد از طریق خون منتقل می شوند. مواد زائد نیز از سلول ها وارد جریان خون می شوند تا از بدن دفع شوند. قلب یکی از اعضای حیاتی بدن است که همانند یک پمپ عمل کرده و با ضربان خود، خون را داخل عروق به جریان در می آورد.



## نارسایی قلبی چیست؟

یک قلب سالم می تواند خون را به تمام قسمت های بدن پمپ کند. نارسایی قلب به این معنا است که قلب شما نمی تواند به خوبی خون را پمپ کند. نارسایی قلب زمانی اتفاق می افتد که تغییراتی در قلب شما ایجاد شده و باعث ضعیف شدن یا سفت شدن عضله قلب شود و در نتیجه عضله قلب نتواند خون را به خوبی پمپ کند. بنابراین خون به داخل دیگر اعضاء، خصوصاً ریه ها و کبد، پس زده می شود در نتیجه تجمع مایعات اضافی در بدن به خصوص در ریه ها اتفاق می افتد.

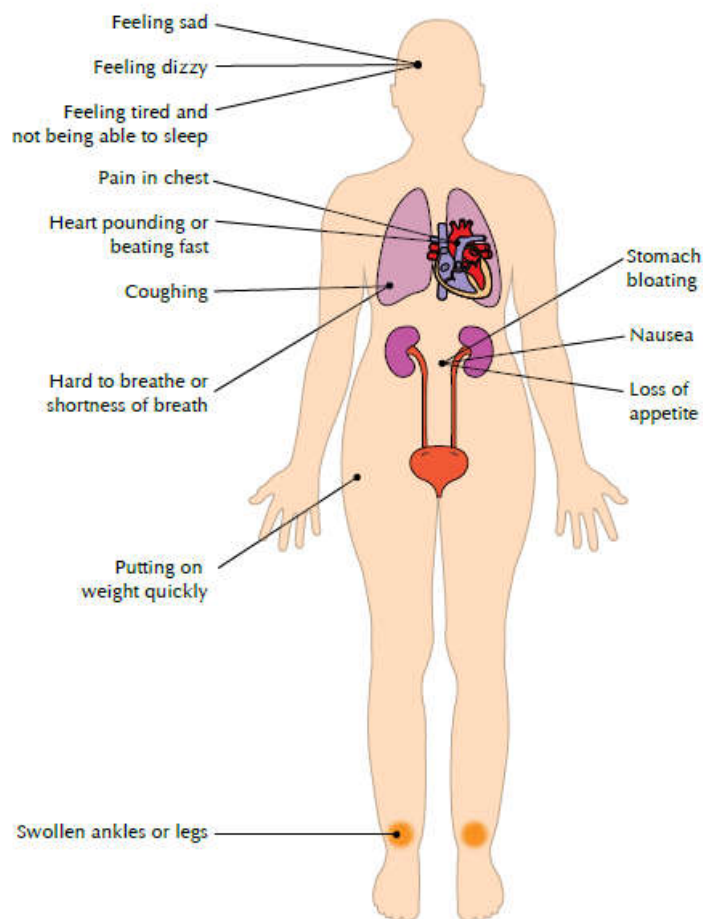


## دلایل نارسایی قلب

نارسایی قلب زمانی اتفاق می افتد که به دلیل خاصی قلب دچار آسیب شود. اگر دلیل ایجاد نارسایی قلب را بدانیم، ممکن است با کنترل آن بتوانیم به عملکرد قلب کمک کنیم.

فکر می کنید دلیل نارسایی قلبی شما چیست؟ سکته قلبی یا آنژین صدری ، فشارخون بالا ، آنژین صدری ، کاردیومیوپاتی، بیماری عضله قلب (مشکلات دریچه ای قلب)،سو مصرف مواد یا الکل ، اختلال در ریتم قلب ، بیماری تیروئید، چاقی، کم خونی شدید، قرار گرفتن در معرض شیمی درمانی یا پرتو درمانی

## تظاهرات بالینی نارسایی قلبی



**عمومی:** خستگی، سرگیجه، کاهش تحمل فعالیت، ادم وابسته، افزایش وزن، تجمع مایع در پا، قوزک پا و شکم

**قلبی عروقی:** صدای سوم قلب، رنگ پریدگی و سیانوز، اتساع ورید ژگولار

**تنفسی:** تنگی نفس حین فعالیت، کراکل های دوطرفه که با سرفه پاک و تمیز نمی شوند، ارتپنه، تنگی نفس

حمله ای شبانه سرفه هنگام فعالیت یا هنگام خوابیدن به پشت

**مغزی عروقی:** گیجی یا تغییر وضعیت ذهنی غیر قابل توضیح، احساس سبکی سر

**کلیوی:** اولیگوری و کاهش دفعات ادرار در روز، ادرار زیاد در شب

**روده ای معدی (گوارشی):** تهوع و بی اشتها، کبد بزرگ شده، اتساع شکم

### با مشاهده علائم زیر متوجه نارسایی قلبی خود شوید:

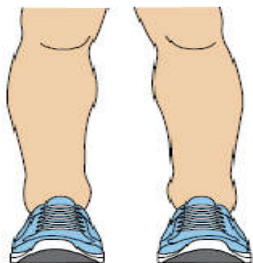
- با انجام فعالیت یا کارهای روزانه دچار تنگی نفس می شوید.
- هنگام استراحت و یا دراز کشیدن نفس کشیدن برای شما سخت تر می شود.
- شب ها با احساس کوتاهی و یا تنگی نفس از خواب بیدار می شوید.
- با افزودن بالش یا نشستن روی صندلی راحت تر می خوابید.
- اغلب سرفه می کنید، مخصوصاً زمانی که دراز کشیده اید.
- احساس می کنید که قلبتان تند می زند، می پرد، یا حس کوبیدن در سینه شما وجود دارد.

### به چه علایمی باید توجه شود و یا برای شما مهم باشد

**تنگی نفس:** اغلب اولین علامت نارسایی قلبی که شما متوجه می شوید تنگی نفس است که به دلیل تجمع مایع در ریه ها می باشد. این مایع همچنین می تواند باعث سرفه و بیدار شدن شما در شب شود. اگر با انجام کارهای معمول دچار تنگی نفس می شوید و یا در حالت دراز کش نمی توانید راحت نفس بکشید و مجبورید که از بالش زیر سر و یا پوزیشن نشسته استفاده کنید در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.



**ورم پا ، میچ پا و معده :** روزانه میزان مایعاتی را که می نوشید اندازه گیری کنید . (تمام مایعات، نه فقط آب) ، نمک کمتری بخورید، هر روز خود را وزن کنید. در صورت مشاهده این علایم با پزشک خود مشورت کنید.



**درد قفسه سینه :** اگر دچار درد، احساس فشار و سنگینی در ناحیه قفسه سینه، گردن، فک ، بازو ، پشت و شانه شدید، توقف و استراحت کنید و داروهای قلبی خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید و اگر درد قفسه شدید است با اورژانس تماس بگیرید .



**احساس کوبش یا تپیدن قلب:** اگر دچار تپش قلب شدید، کار خود را متوقف و استراحت کنید . داروهایی که در این مورد می تواند کمک کند استفاده کنید و اگر احساس تپش قلب شما از حالت معمولتان بیشتر است به پزشک خود مراجعه نمایید.



**احساس خستگی:** احساس ضعف و خستگی در انجام فعالیت های روزانه و معمول به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ خون کافی به اندام های بدن است. در این صورت استراحت کنید. انجام تمرینات ورزشی ملایم و منظم در این مورد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



**احساس سرگیجه:** سرگیجه می تواند ناشی از فشارخون پایین و یا عوارض برخی داروها باشد . در چنین مواردی توقف و استراحت کنید . هنگام تغییر پوزیشن از حالت نشسته و یا خوابیده به



ایستاده این کار را آرام انجام دهید.

**سرفه:** ممکن است در هنگام شب بیشتر سرفه کنید که به علت تجمع مایع در ریه ها شما می باشد. در اثر عدم بهبودی به پزشک خود مراجعه کنید.



**احساس غمگینی و نگرانی:** بسیاری از افراد ممکن است از داشتن بیماری و عدم توانایی در انجام برخی کارها احساس نگرانی و ناراحتی داشته باشند. اگر این احساس در شما دو هفته یا بیشتر طول کشیده است شما دچار افسردگی شده اید .



**عدم احساس گرسنگی:** وعده های غذایی کوچکتر بیشتر مصرف کنید. در طول روز میان وعده بخورید. غذاهایی را که دوست دارید بخورید و لذت ببرید به پزشک خود مراجعه نمایید.



**یبوست:** فعالیت بدنی داشته باشید ، طبق دستور پزشک مایعات بنوشید ، میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.



## آیا نارسایی قلب قابل درمان است؟

نارسایی قلب یک وضعیت جدی است که معمولا درمان قطعی ندارد. اما خبر خوب این است که این بیماری قابل کنترل است. شما با مصرف صحیح داروها و تغییر در سبک زندگی می توانید احساس بهتر و زندگی طبیعی تری داشته باشید.

**تغییر سبک زندگی نکته کلیدی در درمان شما است. با انجام اقدامات زیر می توانید بیماری خود را کنترل کرده و زندگی راحت تری داشته باشید**

- داروها را دقیقا طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- مصرف مایعات را طبق دستور پزشک محدود کنید
- رژیم غذایی را رعایت کنید.
- از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.
- جهت ویزیت های پزشک به موقع مراجعه کنید.
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- در صورت وجود مشکل با پزشک یا پرستار مشاور خود تماس بگیرید
- هر روز خودتان را وزن کنید



## مدیریت نارسایی قلبی

استاندارد طلایی خود مدیریتی بیمار در نارسایی مزمن قلبی (CHF) را می توان به عنوان "فعالیت های روزانه که ثبات بالینی را حفظ می کند" تعریف کرد. این امر مستلزم آن است که بیماران علائم خود را تحت نظر داشته باشند، به داروها، رژیم غذایی و رژیم های ورزشی خود پایبند باشند. خود مدیریتی بیمار با کاهش خطر مرگ و میر و پذیرش کمتر در بیمارستان مرتبط است. با توجه به دستورالعمل های انجمن قلب و عروق اروپا برای تشخیص و درمان نارسایی حاد و مزمن قلبی، خود مدیریتی برای دستیابی به بهترین نتایج بیمار (کاهش مرگ و میر و بهبود کیفیت زندگی) ضروری است. خود مدیریتی در CHF معمولاً شامل سازگاری رفتاری است. بیماران ممکن است نیاز به یادگیری رفتارهای جدید مانند یادگیری نحوه نظارت و مدیریت علائم و رژیم های پزشکی پیچیده داشته باشند، همچنین ممکن است بیماران نیاز به پرهیز (مثلاً ترک سیگار)، سازگاری (مثلاً محدود کردن مصرف سدیم، کلسترول و مایعات خود) و حفظ (مثلاً ورزش منظم) سایر رفتارها داشته باشند .

### هر روز خودتان را وزن کنید



هر روز قبل از صبحانه، با مثانه خالی و با لباس های مشابه روز قبل خود را وزن کنید آن را یادداشت کنید و وزن خود را با وزن دیروز مقایسه کنید. مقدار کل مایعاتی که می نوشید را ۶ تا ۸ لیوان باشد. (۶-۸ لیوان برابر است با ۱۵۰۰-۲۰۰۰ میلی لیتر) ورم پا ، مچ پا و معده را بررسی کنید. غذاهای کم نمک یا بدون نمک بخورید. فعالیت و دوره های استراحت را متعادل کنید.

### منطقه هدف شما



علائم نارسایی قلبی شما تحت کنترل است. اگر:

- نداشتن تنگی نفس.
- عدم احساس ناراحتی، فشار یا درد در قفسه سینه.
- عدم تورم در پاها، مچ پا، ساق پا یا معده
- عدم افزایش وزن بیش از ۴ پوند (۲ کیلوگرم) طی ۲ روز متوالی یا ۵ پوند (۲,۵ کیلوگرم) در ۱ هفته



در صورت مشاهده این موارد با پزشک خود مشورت کنید: ( منطقه هشدار)

- ✓ بیش از ۴ پوند (۲ کیلوگرم) در ۲ روز متوالی ، یا ۵ پوند (۲,۵ کیلوگرم) در ۱ هفته اضافه وزن داشته اید
- ✓ استفراغ و یا اسهالی دارید که بیشتر از ۲ روز طول کشیده است.
- ✓ بیش از حد معمول احساس تنگی نفس می کنید.
- ✓ افزایش تورم در پا، مچ پا، ساق پا یا معده مشاهده می کنید.



Emergency



مشاهده این علائم سریعاً به اورژانس زنگ بزنید ( علائم هشدار قلبی):

- ✓ در حال تقلا برای نفس کشیدن هستید.
- ✓ تنگی نفس شما در هنگام نشستن از بین نمی رود.
- ✓ ضربان قلبتان تند شده است و با استراحت کند نمی شود..
- ✓ در تفکر واضح مشکل دارید یا احساس سردرگمی می کنید.
- ✓ درد، فشار یا سنگینی قفسه سینه، بازوها، پشت، فک، گردن، شانه ها که با استراحت یا دارو از بین نمی رود



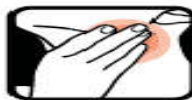
Chest



Arm(s)



Back



Jaw



Neck



Shoulder(s)



You collapse or black out



It is very hard to breathe  
or you can't breathe

## چرا باید هر روز خود را وزن کنیم

بررسی وزن روزانه به شما امکان می دهد متوجه شوید که بدن شما مایعات را در خود نگه می دارد یا خیر، زیرا تجمع بیش از حد مایعات در بدن باعث می شود قلب شما سخت تر کار کند. هنگامی که زود هنگام متوجه افزایش وزن خود بشوید می توانید سریعتر به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی یا پزشک خود گزارش دهید تا آنها به شما کمک کنند همچنین از بدتر شدن نارسایی قلبی خود جلوگیری می کنید، که این امر می تواند از بستری شدن شما در بیمارستان جلوگیری کند.

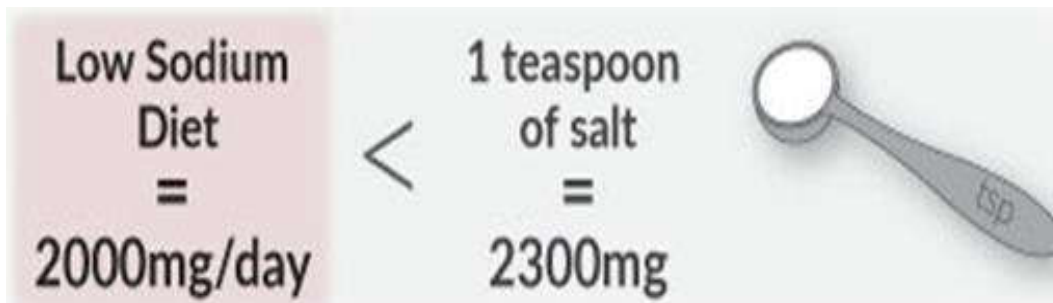


## نمک

ملاحظات تغذیه ای اصلی مخصوص نارسایی قلبی، محدودیت مایعات و سدیم است پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و حفظ وزن بدن سالم می تواند در سلامت کلی قلب شما تأثیر بگذارد. سدیم یک ماده معدنی است که در نمک یافت می شود. سدیم باعث تجمع مایعات اضافی در بدن شما می شود. این مایع اضافی باعث می شود قلب شما سخت تر کار کند و منجر به تجمع مایع در پاها و مچ پاها و همچنین در ریه ها می شود و تنفس را دشوار می کند. اگر نارسایی قلبی یا فشار خون بالا دارید، مهم است که میزان سدیم مصرفی خود را کاهش دهید. محدودیت نمک می تواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب می شود. به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید. لذت بردن از آنچه می خورید مهم است. حتی اگر هوس نمک دارید، می توانید یاد بگیرید که غذاهایی را که نمک کمتری دارند دوست داشته باشید. جوانه های چشایی شما به زودی تغییر می کند. سعی کنید وزن خود به حد ایده آل برسانید تا از فشار روی قلب کاسته شود. رژیم غذایی باید کم نمک، کم چرب، و دارای مقادیر زیای فیبر غذایی باشد. به هیچ عنوان الکل ننوشید. یک قاشق مربا خوری نمک، برابر با ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم است.



افراد با نارسایی قلبی متوسط تا شدید ( دارای علامت در هنگام ورزش های سبک، انجام کارهای خانه و در هنگام استراحت) باید دریافت سدیم را به کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز برسانند. برای درک بهتر می توان گفت ۱ قاشق مرباخوری نمک تقریباً ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم دارد.



### راه هایی برای کمک به کاهش مصرف سدیم:

۱- استفاده از نمکدان را متوقف کنید (آن را از میز شام بردارید) ، در حین آماده سازی به غذا نمک اضافه نکنید برچسب مواد غذایی را از نظر محتوای سدیم به دقت بخوانید، خوردن غذاهای فرآوری شده و پر سدیم را متوقف کنید: بزرگترین منبع سدیم تا (۸۰٪) نمک و سایر ترکیبات سدیمی است که در طی آن به غذا اضافه می شود.

۲- از منابع "پنهان" سدیم آگاه باشید: به عنوان مثال، یک تکه نان حاوی تنها ۱۵۰ میلی گرم سدیم است، با این حال، مقدار نانی که در طول یک روز خورده می شود می تواند باعث شود که کل مصرف سدیم روزانه بالا باشد، میوه و سبزیجات تازه بیشتری بخورید، تنقلات کم نمک مانند ذرت بو داده بدون نمک بخورید. غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده، مانند نودل های بسته بندی شده و مخلوط سیب زمینی، زیتون، ترشیجات، سوپ ها و سبزیجات (کنسرو شده) سرشار از نمک هستند. بهتر است در صورت امکان غذاهای تازه را انتخاب کنید. پنیرها، گوشت های پخته شده (مانند بیکن، ، هات داگ و سوسیس)، فست فودها و غذاهای منجمد نیز ممکن است حاوی مقدار زیادی سدیم باشند.

۳- سدیم در اکثر غذاهای فرآوری شده از جمله سبزیجات کنسرو شده و منجمد یافت می شود. سایر غذاها و چاشنی های سرشار از سدیم عبارتند از: سس گوجه، گوشت ، رشی، سس باریکیو، سس سویا، سس سالاد

۴- مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه انتخاب کنید. آنها فقط حاوی مقادیر کمی نمک هستند.

۵- غذاهای کم نمک مانند گوشت تازه، مرغ، ماهی، حبوبات خشک و تازه، تخم مرغ، شیر و ماست را انتخاب کنید. برنج ساده، ماکارونی و بلغور جو دوسر گزینه های خوب کم سدیم هستند. با این حال، اگر نمک یا سایر مواد با سدیم بالا در طول آماده سازی آنها اضافه شود، محتوای سدیم می تواند افزایش یابد

۶- خلاق باشید. به جای اضافه کردن نمک، طعم غذا را با گیاهان و ادویه جات، ترشی جات، سیر، پیاز و آب مرکبات افزایش دهید. آشپز کم نمک باشید. در اکثر دستور العمل ها، می توانید نمک را تا ۵۰ درصد کاهش دهید

یا حتی آن را به طور کامل حذف کنید. می توانید غذاهایی را بدون نمک در فر، کبابی، کباب، بخارپز یا مایکروویو بپزید. از اضافه کردن نمک به آب پخت ماکارونی، برنج، غلات و سبزیجات صرف نظر کنید. این یک راه آسان برای کاهش سدیم است.

۷- چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده نمایید.

۸- در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه میشود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید.

۹- غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید.

۱۰- 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 پزشک دارویی را مصرف نکنید.

۱۱- 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.

۱۲- هفت تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنید.

۱۳- میوه ها و سبزیجات منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

۱۴- سبزیجات سبز تیره و نارنجی و میوه های نارنجی را بیشتر انتخاب کنید.

۱۵- برای فیبر بیشتر، به جای آب میوه از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.

۱۶- باید به طور کامل از الکل خودداری کنید. مصرف بیش از حد الکل همچنین منجر به افزایش تجمع مایعات می شود که فشار بیشتری بر قلب شما وارد می کند علاوه بر این، الکل می تواند در نحوه عملکرد برخی از داروهای شما اختلال ایجاد کند.



## پتاسیم



پتاسیم یک ماده معدنی است که نقش های زیادی در بدن شما دارد که شامل کمک به ضربان طبیعی قلب و تنظیم فشار خون است. سطوح بالا یا پایین پتاسیم در خون شما می تواند بر ضربان قلب شما تأثیر بگذارد و سبب آریتمی شود. پتاسیم در اکثر مواد غذایی مانند میوه جات و سبزی جات

وجود دارد. مقدار مناسب آن برای بیمار بسیار مهم است بنابراین با نظر پزشک باید از رژیم کم یا پرپتاسیم استفاده کرد. برخی از داروهای نارسایی قلبی سبب افزایش پتاسیم خون می شوند، بنابراین قبل از استفاده از داروها باید سطح پتاسیم خون چک گردد. سطح پتاسیم خون باید در محدوده نرمال ( 3.5 to 5.0 mmol/L ) باشد اگر سطح شما کمتر از 3.5 میلی مول در لیتر است، غذاهای پر پتاسیم بیشتری اضافه کنید. اگر سطح پتاسیم خون شما بالاتر از 5 میلی مول در لیتر باشد روزانه حداکثر 5 عدد از میوه ها و سبزیجات کم پتاسیم (در مجموع) مصرف کنید.

### رژیم کم پتاسیم:

1. موادی مانند سیب ، توت فرنگی، انگور ، گیلاس پرتقال، گلابی، آناناس، آلو، هندوانه، ریواس، جوانه لوبیا هویج ، گل کلم، کرفس، ذرت، خیار، لوبیا سبز، کاهو، نخود سبز، فلفل حاوی مقادیر کمتری پتاسیم هستند.
2. دوبار جوشاندن سبزیجات در مقادیر زیاد آب می تواند میزان پتاسیم آنها را کاهش دهد. به عنوان مثال، دوبار جوشاندن یک سیب زمینی میزان پتاسیم موجود در سیب زمینی را کاهش می دهد.
3. از مایع موجود در میوه و سبزیجات کنسرو شده، پخته یا منجمد استفاده نکنید.

### رژیم پرپتاسیم:

1. آووکادو، موز، طالبی، کیوی، هلو، شلیل، انبه ، تمام میوه های خشک ( نارگیل خشک) ، قارچ، چغندر، گوجه فرنگی ( رب ، کنسرو )، سیب زمینی شیرین، مرغ، آب مرکبات ماهی، آلو، خرما، کشمش، کدو حلوائی، بروکلی

2. انبه سرشار از پتاسیم است، بنابراین اندازه سرو به  $\frac{1}{2}$  انبه محدود می شود.



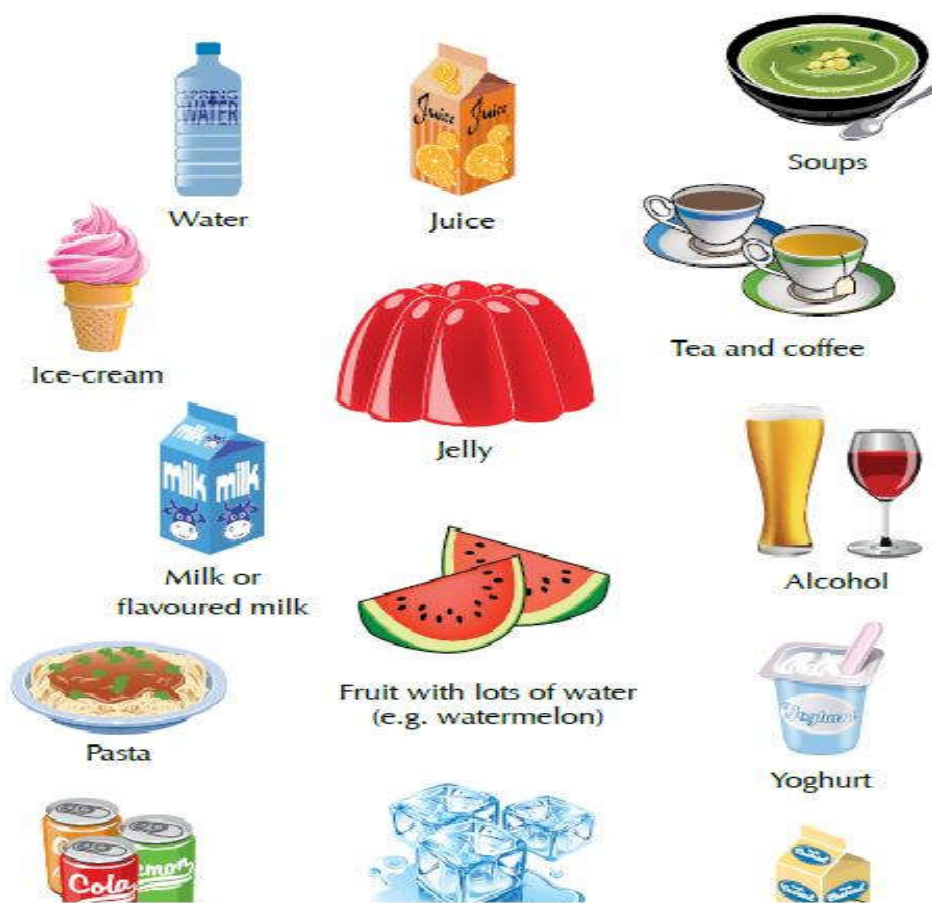
\* بیماران HF که دیورتیک مصرف می کنند ممکن است نیاز به افزایش میزان پتاسیم در رژیم غذایی خود داشته باشند. با پزشک خود مشورت کنید تا مشخص شود که آیا نیاز به افزایش مصرف پتاسیم دارید یا خیر\*



## مصرف مایعات

هنگامی که نارسایی قلبی دارید، قلب شما به اندازه کافی خون پمپاژ نمی کند. نارسایی قلبی باعث می شود بدن شما نمک و آب اضافی را نگه دارد که منجر به افزایش مقدار مایعات در خون می شود. پس قلب شما باید سخت تر کار کند تا مایعات اضافی را از بدن دفع کند. مایعات اضافی ممکن است به ریه ها (تنفس را برای شما سخت تر می کند)، به شکم یا پاهای شما نشت کند که باعث تورم در مچ پا، معده و افزایش وزن می شود. اگر بیش از حد مایعات بنوشید، ممکن است علائمی مانند تورم، افزایش وزن و تنگی نفس داشته باشید. بدن شما برای عملکرد به نمک بسیار کمی نیاز دارد و بیشتر غذاها به طور طبیعی حاوی نمک هستند. غذاهای شور شما را تشنه می کند و باید آب بیشتری بنوشید. محدود کردن میزان نوشیدنی و میزان نمک (سدیم) مصرفی می تواند به پیشگیری از این علائم کمک کند. برای مقابله با تشنگی دهان خود را اغلب با آب بشویید. دندان های خود را مرتب مسواک بزنید. هنگامی که تشنه هستید، آدامس بدون قند بجوید، دهان خود را با آب سرد بشویید و تف کنید، یا چیزی مانند آب نبات سفت، یک تکه لیمو یا تکه های کوچک یخ را بمکید. برای جلوگیری از خشک شدن لب ها از بalm لب استفاده کنید. فضای خانه را بیش از حد گرم نکنید. از مرطوب کننده برای افزایش رطوبت خانه استفاده کنید. از داروساز خود در مورد استفاده از ژل یا اسپری هایی که رطوبت دهان شما را بیشتر می کنند سوال بپرسید.

مصرف مایعات باید محدود شود. شما مجاز به مصرف ۱/۵ تا ۲ لیتر در روز هستید که معادل حدود ۶ تا ۸ لیوان است. مهم است به یاد داشته باشید که این فقط آبی نیست که می نوشید. این شامل قهوه، چای، آب میوه، سوپ، بستنی و حتی برخی میوه ها (به ویژه خربزه مانند هندوانه) است.



تمامی این مواد غذایی حاوی آب هستند (که باید جزء مایعات مصرفی در نظر گرفته شوند).

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.

هر روز خودتان را وزن کنید اندازه گیری و ثبت وزن روزانه به شما در مدیریت و کنترل بهتر بیماری کمک می کند. هر روز صبح پس از بیدار شدن، پس از ادرار کردن و قبل از صبحانه خود را وزن کنید. هر روز وزن خود را در جدول ثبت وزن روزانه بنویسید و زمانی که به پزشک مراجعه می کنید همراه داشته باشید. وزن کردن خود به شما کمک می کند تا متوجه شوید که آیا مایعات زیادی در بدن شما وجود دارد یا خیر. همچنین ممکن است متوجه شوید که وقتی مایعات زیادی در بدن شما وجود دارد، لباس، کفش و جوراب هایتان تنگ تر از حد طبیعی می شوند، اشتهاى خود را از دست می دهید. میزان مایعات مصرفی روزانه خود را در جدولی ثبت کنید و از یک فنجان یا لیوان واحد جهت اندازه گیری مایعات استفاده کنید.

## نکاتی برای کاهش مصرف مایعات:

از لیوان ها و فنجان های کوچکتر استفاده کنید. مقدار مایع داخل لیوان یا فنجان خود را اندازه بگیرید ممکن است ظرفیت آنها بیشتر از ۲۵۰ سی سی باشد. نوشیدنی ها و مایعات را به آرامی میل کنید. مقدار مایعاتی که هر روز می نوشید را یادداشت کنید تا زمانی که این محدودیت برای شما تبدیل به عادت شود.

اگر افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در دو روز متوالی یا بیش از ۲,۵ کیلوگرم در یک هفته داشتید، با پزشک یا پرستار مشاور خود تماس بگیرید. تشخیص علائم احتباس مایع برای شما مهم است. مهم ترین نشانه های احتباس مایع در بدن شامل: افزایش ناگهانی وزن، تنگی نفس می باشند.

محتوی مایع برخی غذاها و نوشیدنی های رایج	حجم (سی سی یا میلی لیتر)
فنجان چای یا قهوه	۲۵۰ سی سی
۱/۲ فنجان ژله یا کاسترد	۱۰۰ سی سی
۲۰۰ گرم ماست	۱۶۰ سی سی
۲ اسکوپ بستنی	۴۰ سی سی
۱ فنجان فرنی پخته شده	۱۶۰ سی سی
۱ فنجان برنج یا پاستا پخته	۱۰۰ سی سی
۱ عدد میوه (سیب)	۸۰ سی سی
۱/۲ فنجان خربزه	۱۰۰ سی سی
۲ قاشق غذاخوری سوپ	۴۰ سی سی
کاسه سوپ	۴۰۰ سی سی

۲ قاشق غذاخوری = ۳۰ سی سی

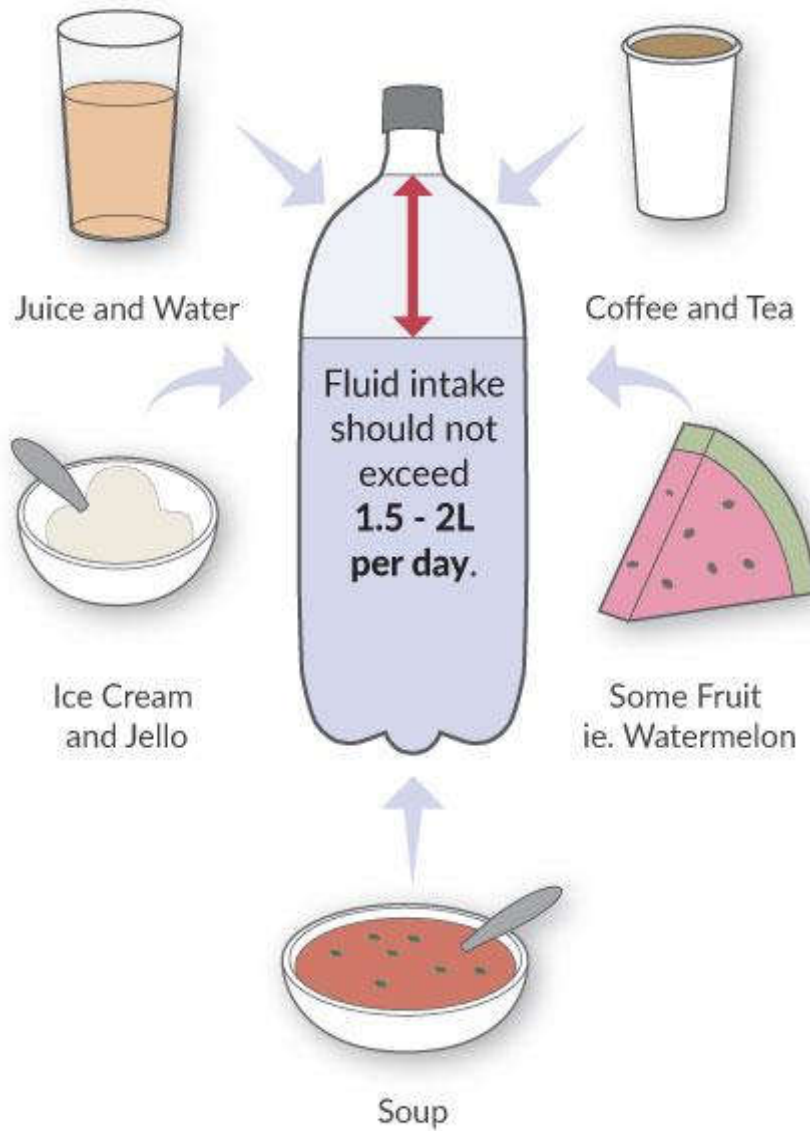
۱ لیوان = ۲۵۰ سی سی

۱ لیتر = ۱۰۰۰ سی سی = ۱ کیلوگرم در وزن مایع

۱ تکه یخ = ۱۵ سی سی

۱ پیمانه = ۵۰۰ سی سی

## Fluid Intake



قهوه و کولا ممکن است باعث فشار خون بالا و افزایش ضربان قلب شوند و ممکن است باعث شوند قلب

به خوبی پمپاژ نکند بنابراین:

- بیش از دو نوشیدنی حاوی کافئین در روز ننوشید.
- نوشیدنی بدون کافئین یا چای گیاهی بخورید.
- به یاد داشته باشید که تمام این نوشیدنی ها را در کل مایعات روزانه خود حساب کنید
- مصرف الکل آسیب بیشتری به قلب شما وارد می کند در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.



مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید. در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر تخت را ۲۳ الی ۳۳ سانتیمتر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید. در مراحل اولیه، استراحت در تخت به حالتی که قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد اهمیتی به حد دارو دارد. از فعالیت بدنی غیرضروری مثل بالا رفتن از راه پله تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده است، خودداری کنید. برای کاهش علائم، ممکن است لازم شود نوع زندگی خود را تغییر دهید. در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده نمایید. در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.



در صورتیکه در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها 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 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.

# Activity



## چرا افراد مبتلا به نارسایی قلبی باید "فعال" باشند

بیشتر افراد دو اصطلاح ورزش و فعالیت را یک چیز می دانند با این حال، یک تفاوت کوچک در آنها وجود دارد. فعالیت بدنی زمانی است که شما از انرژی خود برای حرکت بدن از مکانی به مکان دیگر استفاده می کنید اما ورزش یک فعالیت بدنی برنامه ریزی شده برای بهبود سلامتی یا حفظ تناسب اندام می باشد. فعال ماندن به شما در بهتر خوابیدن، احساس خستگی و تنگی نفس کمتر و احساس اعتماد به نفس و کنترل بیشتر کمک می کند. مطالعات نشان داده است که داشتن فعالیت روزانه برای شما مفید است و به شما کمک می کند تا بهتر و طولانی تری زندگی کنید.

## چگونه فعالیت خود را شروع کنید.

همیشه با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی و یا پزشک خود مشورت کنید، ابتدا قبل از شروع یک فعالیت مطمئن شوید فعالیتی را پیدا می کنید که با نیازها و توانایی های شخصی شما مطابقت دارد. آهسته و گام به گام شروع کنید.



### چه سطحی از فعالیت برای من مناسب است

بدن خود را بشناسید. این مهم است که شما در انجام فعالیت احساس راحتی کنید. تا زمانی که شما بتوانید بدون تنگی نفس صحبت کنید، آن سطح از فعالیت برای شما مناسب است.

### تعادل بین فعالیت و استراحت

سعی کنید بعد از داشتن استراحت مثلا اول صبح یا پس از چرت نیم روزی فعالیت خود را شروع کنید و آن را در طول روز گسترش دهید. ممکن است بدن شما مدتی طول بکشد تا تعادل بین فعالیت و استراحت را پیدا کند پس تسلیم نشوید.

### فعالیت هایی که بیشتر افراد مبتلا به نارسایی قلبی می توانند انجام دهند:



پیاده روی، کارهای سبک در خانه، باغبانی، شستن لباس و خرید مواد غذایی

### چه زمانی فعالیت را متوقف کنیم

X نمی توان مکالمه را ادامه داد، آواز خواند، یا بدون تنگی نفس سوت بزنید.

X احساس ضعف، خستگی یا سرگیجه کنید.

X احساس ناراحتی در معده خود (تهوع) دارید.

X احساس کنید قلبتان در حال تپیدن است.

X ضربان نامنظم قلب خود را احساس کنید و این برای شما جدید است

X درد در قفسه سینه، گردن، فک، بازو، یا شانه

فعالیت هایی که اکثر افراد مبتلا به نارسایی قلبی نباید انجام دهند.

X نفاشی یا شستن دیوارها

X بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین.

X زور زدن یا حبس نفس برای انجام یک فعالیت.

X دراز نشست یا فشار بالا.

X بالا رفتن از پله های زیاد.

X کارهای سنگین خانه یا حیاط.

X رفتن به سونا یا جکوزی

چرا افراد مبتلا به نارسایی قلبی باید ورزش کنند؟

ورزش یک فعالیت بدنی برنامه ریزی شده است. تمامی فعالیت هاییکه با افزایش ضربان قلب و تقویت عضلات همراه هستند و با هدف بهبود ، حفظ تناسب اندام یا سلامتی هستند ورزش در نظر گرفته می شوند

چرا ورزش کردن مهم است

ورزش به شما کمک می کند تا بهتر بخوابید ، کمتر احساس خستگی کنید، بهتر نفس بکشید ،فشار خون ، استرس و افسردگی خود را کاهش دهید ، عضلات و استخوان های خود را تقویت کنید

انواع ورزش

برخی از تمرین ها بیشتر بر افزایش ضربان قلب و جریان خون تمرکز می کنند و برخی دیگر در افزایش قدرت عضلات دخیل هستند ولی بیشتر ورزش ها ترکیبی از این دو می باشند.

## ورزش های هوازی

هر فعالیت بدنی ثابتی که باعث افزایش ضربان قلب برای حداقل ۱۰ دقیقه گردد هوازی نامیده می شود. ورزش هوازی توانایی بدن شما در استفاده از اکسیژن را بهبود می بخشد. شما می توانید کارهای بیشتری انجام دهید و احساس بهتری داشته باشید نمونه هایی از ورزش های هوازی: پیاده روی در بیرون یا روی تردمیل، استفاده از دوچرخه ورزشی، شنا.



## ورزش های قدرتی

تمرینات قدرتی نوعی از تمرینات بدنی است که با تمرکز بر انقباض عضلات باعث افزایش قدرت و استقامت عضلات می گردد. اگر همراه ورزش هوازی ، ورزش قدرتی هم انجام دهید می تواند به تناسب اندام کلی شما کمک کند. نمونه هایی از تمرینات قدرتی: انجام تمرینات فشاری روی دیوار ، انجام لیفت پا، بلند کردن وزنه های آزاد



## هر جلسه ورزش شامل ۳ مرحله است:

۱. گرم شدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. پیش از شروع ورزش، برای گرم شدن بدن ۵ تا ۱۰ دقیقه آرام راه بروید .

۲. در حد تحمل فعالیت کنید و در صورت تحمل سعی کنید فعالیت خود را تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید.

۳. سرد کردن بدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. بعد از ورزش با تمرین آرام، ضربان قلب و فشارخون خود را کاهش دهید.

## شروع ورزش های قدرتی

۶ تا ۸ تمرین قدرتی را برای گروه های عضلانی بزرگتر، هر دو قسمت فوقانی و پایین تنه انتخاب کنید ، با مقاومت کم یا وزنه های سبک شروع کنید. هر تمرین را فقط ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید. تمرینات قدرتی خود را ۱ تا ۳ بار در هفته با استراحت در طول روز انجام دهید. جلسات ورزشی خود را برنامه ریزی کنید ، زمان معینی در روز ورزش کنید، لباس های گشاد و راحت بپوشید ، زمانی که هوای بیرون خیلی گرم یا خیلی سرد است در داخل منزل ورزش کنید، 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 موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید یک رکورد ورزشی برای خود نگه دارید نا شاهد پیشرفت خود باشید

## نکاتی جهت فعالیت ایمن

- طبیعی است که وقتی فعالیت می کنید تا حدی دچار تنگی نفس شوید، مخصوصا در اوایل شروع فعالیت
- تست حرف زدن، راهنمای مناسبی برای مشخص کردن سطح مناسب فعالیت می باشد. اگر در حین فعالیت نمی توانید صحبت کنید و آنقدر تنگی نفس دارید که جملات را نمی توانید بیان کنید، فعالیت خود را آهسته تر کنید
- از فعالیت بیش از حد خودداری کنید. بر اساس هدفی که برای خود تعیین کرده اید و سطح توانایی خود فعالیت کنید.
- زمانی که علائم شما (تنگی نفس، خستگی، درد سینه) بدتر از حالت معمول شده است، فعالیت نکنید. زمانی که تغییر زیادی در میزان داروی شما داده شده یا احساس خوبی ندارید، فعالیت نکنید. صبر کنید تا حالتان بهتر شود و مجدد فعالیت خود را شروع کنید.

LOVE IT OR LEAVE IT





## درمان دارویی:

درمان بر اساس شدت بیماری متفاوت است ممکن است شامل داروها بصورت خوراکی و تزریق وریدی و همچنین تغییرات در سبک زندگی، اکسیژن رسانی و عمل های جراحی باشد. داروهای نارسایی قلب برای کنترل بیماری شما تجویز شده اند. استفاده صحیح داروها، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری شما دارد. استفاده از داروهای صحیح و با دوز مناسب می تواند باعث شود که کمتر به بیمارستان مراجعه کنید. و باعث شود که شما احساس بهتری داشته باشید، عملکرد قلب را بهتر کند و طول عمر شما بیشتر شود. بسیار مهم است که حتی اگر شما بهتر شدید، داروهای خود را طبق دستور و به طور منظم مصرف کنید. داروهای نارسایی قلب برای استفاده طولانی مدت تجویز شده اند و شما باید مصرف آن ها را ادامه دهید. اکثر بیماران قلبی نیاز به بیشتر از یک دوز دارو در طول روز دارند سعی شود حتما به موقع مصرف شوند. داروهای نارسایی قلبی ممکن است با دوز کم شروع شوند و سپس طبق صلاحدید پزشک دوز آن ها تنظیم گردد. همیشه فهرستی از داروهای خود هنگام مراجعه به پزشک داشته باشید. اکثر بیماران با داروهای خود مشکلی ندارند اما گاهی اوقات داروها می توانند باعث سرگیجه یا سبکی سر،

خارش یا جوش و سرفه شوند. برخی داروها و مکمل ها برای قلب شما مضر است قبل از استفاده حتما با پزشک خود مشورت کنید.



## داروهای اصلی مورد استفاده در نارسایی قلب

\* **دیورتیک ها (داروهای ادرار آور)** : در نارسایی قلبی به علت فعال شدن سیستم رنین- آنژیوتانسین احتباس آب و نمک وجود دارد. این داروها باعث تحریک دفع کلیوی سدیم و آب و در نتیجه بهبود سریع ادم محیطی و احتقان ریوی می شوند. پس در نتیجه مایعات اضافه را از بدن دفع می کند و علائمی که در اثر تجمع مایع در بدن ایجاد می شود مثل تنگی نفس و ورم را بهتر می کند و باعث می شود که احساس بهتری داشته باشید.

**داروهای این دسته شامل:** فوروزماید (Lasix) - متولازون (Zaroxolin) - هیدروکلروتیازید (HydroDiuril) - بومتانید (Burinex) - اسید اتاکرینیک (Edecrin)

**عوارض احتمالی دیورتیک ها:** سبب دفع بیشتر ادرار می شوند. از دست دادن پتاسیم و منیزیم که ممکن است باعث باعث ضربان قلب نامنظم، گرفتگی عضلات و خستگی غیرعادی شود که با آزمایش خون دوره ای کنترل می شود. اگر سطح این الکترولیت ها خیلی کم باشد ممکن است به پتاسیم و منیزیم مکمل نیاز باشد. ممکن است سبب بثورات پوستی شود که در صورت مشاهده به پزشک مراجعه کنید. پوست نسبت به نور خورشید حساس تر می شود. سرگیجه، یبوست، ناراحتی معده، از دست دادن اشتها، از دست دادن شنوایی یا احساس زنگ در گوش که ممکن است در صورت استفاده از دوزهای بالای دیورتیک ایجاد شود. همچنین ممکن است دچار علائم کم آبی شامل: احساس تشنگی، کمتر شدن ادرار، تیره تر شدن ادرار، کاهش وزن شوید.

**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم:** هر روز خوتان را وزن کنید. این دارو ممکن است همراه با غذا یا بدون غذا مصرف شود، اما باید هر روز در یک ساعت مشخص مصرف شود. اگر این دارو معده شما را ناراحت می کند، سعی کنید آن را با غذا یا شیر مصرف کنید. این دارو ممکن است پوست شما را نسبت به نور خورشید حساس تر کند. سعی کنید از نور مستقیم خورشید دوری کنید. وقتی بیرون هستید از کرم ضد آفتاب

استفاده کنید و از لباس محافظ، کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. در شروع مصرف ممکن است سرگیجه ایجاد شود ولی معمولاً برطرف می شود بنابراین اگر می خواهید از حالت نشسته به ایستاده درآیید آهسته این کار را انجام دهید. برخی از دیورتیک ها می توانند سطح قند خون را افزایش دهند. اگر دیابت دارید، حتماً با پزشک خود



مشورت کنید. اگر باردار هستید یا قصد بارداری دارید نیز با پزشک خود مشورت کنید. به صورت دوره ای الکترولیت ها مثل پتاسیم باید چک شوند. سعی شود دارو قبل از ساعت ۵ بعدازظهر مصرف شود تا سبب بیداری شما در طول شب نگردد.

**اگر خوردن یک دوز دارو را فراموش کنم چه باید بکنم؟** به محض به یاد آوردن، دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، از مصرف نوبتی که فراموش کرده اید صرف نظر کنید. دوز بعدی را در زمان منظم مصرف کنید. دو دوز را همزمان مصرف نکنید. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

**\* مهار کننده های مبدل آنزیم آنژیوتانسین :** گروهی از داروها هستند که از تولید هورمون استرس در بدن جلوگیری می کنند. از بدتر شدن عملکرد قلب جلوگیری می کند. به بهبود علائم کمک می کند. احتمال بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلب را کم می کند. باعث از بین رفتن انقباض عروق محیطی، بهبود جریان خون قلب و کاهش فشار خون و افزایش کیفیت زندگی و طول عمر می گردند. هنگام مصرف دارو از الکل، داروهای ضد سرفه و سرماخوردگی، مکمل های گیاهی، داروهای ضد التهاب مانند ایبوپروفن، ناپروکسن، سلبرکس و ایندوسید، بدون مشورت با پزشک خود استفاده نکنید. از مهمترین گروه این دسته مهار کننده ها آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACEI) هستند که از راه کاهش تولید آنژیوتانسین II و کاهش پس بار باعث بهبود علائم CHF می شوند. داروهای این دسته شامل کاپتوپریل (Capoten) - انالاپریل (Vasotec) - فوزینوپریل (Monopril) - لیزینوپریل (Zestril) می باشند. دسته دارویی دیگر مسدود کننده های گیرنده آنژیوتانسین II (ARB) می باشند که برخی داروهای این دسته نیز شامل لوزارتان، والزارتان می باشند که از عوارض جانبی آن سرگیجه، کاهش فشار خون و اسهال می باشد.

**عوارض مهار کننده ها آنزیم مبدل آنژیوتانسین:** هایپر کالمی، افت فشارخون، سرفه خشک مداوم که با ACEI اتفاق می افتد. اگر مهارکننده ACE متوقف شود یا به ARB تغییر دهید، سرفه برطرف می شود. احساس طعم فلزی در دهان، کهپیر یا راش، به ندرت، یک واکنش آلرژیک شدید به نام آنژیوادم ممکن است رخ دهد. که شامل تورم صورت، زبان، لب ها و دست ها می شود. اگر این اتفاق افتاد، باید فوراً به پزشک مراجعه نمایید.



Dry cough

**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم:** این دارو ممکن است همراه با غذا یا بدون غذا مصرف شود، اما باید هر روز در یک ساعت مشخص مصرف شود. ممکن است در روزهای اول مصرف دارو سرگیجه داشته باشید. احتیاطات لازم در هنگام بلند شدن را رعایت فرمایید. اگر مشکل کلیوی دارید با احتیاط مصرف کنید و با پزشک خود مشورت کنید.



**اگر خوردن یک دوز دارو را فراموش کنم چه باید بکنم؟** به محض به یاد آوردن، دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، از مصرف نوبتی که فراموش کرده اید صرف نظر کنید. دوز بعدی را در زمان منظم مصرف کنید. دو دوز را همزمان مصرف نکنید. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

**وازودیلاتورها و نیترات ها:** از دسته وازودیلاتورها هیدرولازین و از دسته نیترات ها: ایزوسورباید دی نیترات و نیتروگلیسیرین می باشند. این داروها اغلب برای کسانی که نمی توانند ACEI یا ARB مصرف کنند تجویز می شود. هیدرالازین قرصی است که سه بار در روز (یعنی هر ۸ ساعت) مصرف می شود. برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی، ممکن است دو بار در روز (یعنی هر ۱۲ ساعت) تجویز شود. هیدرالازین باید حداقل ۱ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا مصرف شود

**عوارض جانبی وازودیلاتورها (هیدرالازین):** صورت برافروخته، سرگیجه، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست، گرفتگی بینی یا آبریزش چشم.



**عوارض جانبی نیتراتها:** سردرد، سرگیجه، برافروختگی صورت و گردن

**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم:** این داروها باید هر روز در ساعت معینی مصرف شوند. برای جلوگیری از احساس سرگیجه، هنگام نشستن یا دراز کشیدن به آرامی بایستید. از مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن و ناپروکسن سدیم خودداری کنید. اگر دچار سردرد شدیدی شدید که بهتر نشد، فوراً با پزشک خود مشورت کنید. سیلدنافیل (Viagra)، تادالافیل (Cialis) یا واردنافیل

(Levitra) را با نیتروگلیسرین مصرف نکنید زیرا این امر می تواند باعث کاهش خطرناک فشار خون شود. اگر باردار هستید، قصد بارداری یا شیردهی دارید، با پزشک خود مشورت کنید.

**اگر خوردن یک دوز دارو را فراموش کنم چه باید بکنم؟** به محض به یاد آوردن، دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، از مصرف نوبتی که فراموش کرده اید صرف نظر کنید. دوز بعدی را در زمان منظم مصرف کنید. دو دوز را همزمان مصرف نکنید. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

**\* عوامل اینوتروپ (دیژیتال ها) :** رایج ترین داروی مصرفی این دسته دیگوکسین می باشد که با افزایش قدرت انقباضی بطن (تقویت پمپاژ قلب) ، علائم نارسایی قلبی را بهبود می بخشد. دیگوکسین همچنین می تواند ضربان قلب را کند کند، بنابراین در افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی مفید است.

**عوارض جانبی دیگوکسین:** سر گیجه- سردرد- خستگی- شکم درد



**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم:** این دارو ممکن است با غذا یا بدون غذا مصرف شود، اما باید هر روز در ساعت معینی مصرف شود. اگر مشکل کلیوی دارید، دارو را با احتیاط مصرف کنید (با پزشک خود مشورت کنید). اگر به بیماری دیگری مبتلا شدید و قادر به خوردن یا آشامیدن نیستید، یا اگر استفراغ یا اسهال زیاد دارید، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. ممکن است برای بررسی سطح دیگوکسین در خون شما آزمایش خون لازم باشد. حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتیکه کمتر از ۶۳ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید. 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 ضد اسهال و ملینها باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید. ممکن است در حضور هیپوکالمی، هیپومنیزیمی، هیپرکلسمی، تحت درمان با دیورتیک، بالای ۶۵ سال، مشکلات کبدی و کلیوی ممکن است دچار مسمومیت با دیگوکسین شویم.

**علائم مسمومیت با دیگوکسین:**

- (۱) علائم گوارشی: تهوع، استفراغ، بی اشتها، درد شکم، و اسهال
- (۲) علائم قلبی: برادیکاردی، انواع آریتمی ها و بلوک های قلبی، و موج T منفی در EKG
- (۳) علائم بینایی: دوبینی، تاری دید، و دید رنگی
- (۴) علائم عصبی: سردرد، گیجی، خواب آلودگی، و تحریک پذیری، ضعف و خستگی

**اگر خوردن یک دوز دارو را فراموش کنم چه باید بکنم؟** به محض به یاد آوردن، دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، از مصرف نوبتی که فراموش کرده اید صرف نظر کنید. دوز بعدی را در زمان منظم مصرف کنید. دو دوز را همزمان مصرف نکنید. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

**\* بتابلوکرها :** گروهی از داروها هستند که باعث ریلکس شدن عضلات قلب و کاهش سرعت ضربان قلب می شوند. به بهبود عملکرد قلب کمک می کند. احتمال بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلب را کم می کند. طول عمر شما را زیاد می کند. به بهبود ضربان نامنظم قلب کمک می کند. از داروهای این دسته می توان به بیزوپرولول (Monacor)، کارودیلول (Coreg)، متوپرولول (Lopressor) اشاره کرد.

از این دسته دارویی درنارسایی قلبی، فشار خون بالا، ضربان قلب سریع یا ریتم نامنظم قلب، درد قفسه سینه، پس از حمله قلبی استفاده می شود.

**عوارض بتابلوکرها:** با کاهش فشار خون و ضربان قلب ممکن است سبب سرگیجه و سبکی سر شوند. اگر سابقه آسم دارید مصرف بتابلوکرها سبب تنگی نفس و خس خس سینه در شما می شوند. ممکن است باعث کاهش میل جنسی و گزگز در دست و پای شما شود.

از قطع ناگهانی دارو اجتناب کنید چون ممکن است سبب بدتر شدن نارسایی قلبی شما گردد

**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم:** خستگی و سرگیجه در اوایل مصرف دارو ممکن است ایجاد شود. اگر در عرض یک یا دو هفته برطرف نشود با پزشک خود تماس بگیرید. نوشیدن الکل ممکن است سرگیجه را بدتر کند. اگر بعد از شروع بتا بلاکر احساس تنگی نفس دارید یا احساس می کنید ضربان قلب شما خیلی کند شده با پزشک تماس بگیرید. توجه داشته باشید که به طور ناگهانی مصرف بتا بلاکرا قطع نکنید. این دارو ممکن است باعث تغییراتی در سطح قند خون شما شود. همچنین ممکن است علائم معمول قند خون پایین شما را پنهان کند. اگر دیابت دارید حتماً با پزشک خود درمیان بگذارید.

**اگر خوردن یک دوز دارو را فراموش کنم چه باید بکنم؟** به محض به یاد آوردن، دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، از مصرف نوبتی که فراموش کرده اید صرف نظر کنید. دوز بعدی را در زمان منظم مصرف کنید. دو دوز را همزمان مصرف نکنید. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

**\*آنتاگونیست های آلدسترون:** تا حدی ادرار آور است و به دفع مایعات اضافه از بدن و بهبود علائم شما کمک می کند. طول عمر شما را زیاد می کند. از داروهای این دسته می توان اسپیرونولاکتون (Aldactone) اپلرون (Inspra) را نام برد.

**عوارض آنتاگونیست های آلدوسترون:** احساس خستگی و سرگیجه که با عادت کردن بدن شما به دارو به تدریج بهبود می یابد. هایپرکالمی، تهوع و استفراغ، اسهال، کم آبی

**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم؟** برای جلوگیری از ناراحتی معده می توانید آن را با غذا مصرف کنید. اگر مشکل کلیوی دارید، دارو را با احتیاط مصرف کنید (با پزشک خود مشورت کنید). غذاهای سرشار از پتاسیم استفاده نکنید ( موز، میوه خشک، آب پرتقال). اگر به بیماری دیگری مبتلا شدید و قادر به خوردن یا آشامیدن نیستید، اگر استفراغ یا اسهال زیاد دارید، در حال مصرف داروهای فشار خون بالا، دیگوکسین، داروهای ضد التهابی استروئیدی مانند کورتیزون هستید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

**اگر خوردن یک دوز دارو را فراموش کنم چه باید بکنم؟** به محض به یاد آوردن، دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، از مصرف نوبتی که فراموش کرده اید صرف نظر کنید. دوز بعدی را در زمان منظم مصرف کنید. دو دوز را همزمان مصرف نکنید. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

**وارفارین:** دارویی است که از بزرگ شدن یا شکل گیری لخته در بدن جلوگیری می کند

**عوارض جانبی دارو:** کبودی، خونریزی از لثه، بینی، احساس خستگی، سبکی سر، دوران قاعدگی بیش از حد معمول

**علائمی که نشان می دهد در جایی از بدن خونریزی وجود دارد:**

مدفوع خونی یا سیاه ، ادرار صورتی، قرمز یا قهوه‌ای تیره سرفه با خلط خونی، خونریزی از لثه، بینی یا چشم که متوقف نخواهد شد، خونریزی در سفیدی چشم، سردرد شدید

**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم:** در حین مصرف دارو از مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن، مکمل های گیاهی، روغن ماهی ( اسید چرب امگا ۳) خودداری کنید. اگر ویتامین E مصرف دارید بیشتر از ۴۰۰ واحد در روز مصرف نکنید. اگر تصمیم به بارداری دارید از وارفارین استفاده نکنید. به طور ناگهانی دارو را قطع نکنید چون در معرض سکتة قرار می گیرید. فعالیت داشته باشید ، داشتن فعالیت منظم سبب جلوگیری از تشکیل لخته و جریان خون منظم می شود. از مسواک نرم تراش برقی استفاده کنید. در هنگام سفر که مجبور به نشستن های طولانی هستید هر دو ساعت تغییر وضعیت بدهید. مصرف الکل بر نحوه عملکرد دارو تاثیر می گذارد.

**اگر خوردن یک دوز را فراموش کنم چه باید بکنم؟** دوز داروی فراموش شده می تواند بر نتیجه آزمایش INR تاثیر بگذارد. در این صورت پزشک خود را در جریان بگذارید شاید دوز داروی مصرفی شما را تغییر دهد. اگر تقریباً

زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، از مصرف نوبتی که فراموش کرده اید صرف نظر کنید. دوز بعدی را در زمان منظم مصرف کنید. دو دوز را همزمان مصرف نکنید. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

**ایوآبرادین:** نوعی دارو است که به کاهش ضربان قلب کمک می کند. این کار توسط مهار جریان الکتریکی ایجاد شده توسط ضربان ساز طبیعی قلب انجام می شود. این دارو به بهبود نارسایی قلبی، کسر جهشی کمک می کند. عوارض جانبی دارو: خستگی، ضعف، سبکی سر، سرگیجه، تپش قلب، ضربان قلب نامنظم، تاری دید، تهوع یا ناراحتی معده

**نکاتی که باید در هنگام استفاده از دارو به خاطر بسپارم:** برای جلوگیری از احساس سرگیجه، هنگام نشستن یا دراز کشیدن به آرامی بایستید. از عینک آفتابی استفاده کنید. دارو را با غذا مصرف کنید. دارو را ناگهانی قطع نکنید. اگر مشکل تنفسی، در بلع، ورم صورت و لب در هنگام مصرف دارو مشاهده کردید با پزشک خود مشورت کنید. گریپ فروت مصرف نکنید چون بر جذب دارو اثر می گذارد.

**اگر خوردن یک دوز را فراموش کنم چه باید بکنم؟** اگر بیش از ۴ ساعت تا نوبت بعدی باقی مانده است، دوز داروی فراموش شده را مصرف کنید سپس دوز معمول دارو را در زمان خود مصرف کنید. اگر کمتر از ۴ ساعت تا نوبت بعدی شما باقی مانده است، فقط دوز برنامه ریزی شده بعدی خود را مصرف کنید و دوز فراموش شده داروی خود را مصرف نکنید.





## افسردگی

افسردگی می تواند هر شخصی را تحت تاثیر قرار دهد ، افراد با نارسایی قلبی بیشتر احتمال دارد مبتلا به افسردگی شوند. برای هر ۱۰ نفر با نارسایی قلبی ، ۵ تا ۷ نفر به احتمال زیاد افسردگی را تجربه خواهند کرد. بیمار مبتلا احساس غمگینی دارد و از انجام کارهای روزانه و اطرافیان کناره گیری می کند. احساس ناامیدی به آینده دارد .

**برخی از علائم افسردگی عبارتند از:** احساس غم و اندوه بدون دلیل ، احساس ناامیدی، گناه، یا بی ارزشی ، علاقه کم یا بدون علاقه به افراد یا فعالیت ها ، احساس خستگی یا کم انرژی بودن ، زیاد خوابیدن یا کم خوابی ، تغییرات برنامه ریزی نشده در وزن شما (کاهش یا افزایش وزن) ، تغییر در اشتهای شما ، مشکل در تفکر، تمرکز یا به یاد آوردن، مشکل داشتن در تصمیم گیری ، فکر کردن به صدمه خود یا مرگ

افسردگی می تواند نارسایی قلبی شما را بدتر کند. اگر افسرده هستید، انجام کارهایی را که برای مدیریت قلب خود باید انجام دهید (مانند ورزش کردن، خوب غذا خوردن، محدود کردن مایعات و مصرف داروهای خود طبق دستور). دشوار خواهد شد.

**عواملی که ممکن است سبب افسردگی شوند:** عدم تعادل در مواد شیمیایی طبیعی در مغز ، بیماری قلبی ، مشکل مزمن مانند کم خونی ، یا کم کاری تیروئید ، رویدادهای دشوار زندگی مانند: مرگ یکی از عزیزان ، طلاق ، از دست دادن شغل ، زایمان ف استفاده بیش از حد الکل یا مواد مخدر ، سابقه خانوادگی افسردگی.

## مدیریت افسردگی:

### اهداف کوچک تعیین کنید:

- اهداف کوچک مراقبت از خود مانند (دوش گرفتن، پیاده روی، خوردن غذای متعادل)
- اهداف کوچک خانه را تعیین کنید (شستن ظروف، تمیز کردن خانه، پرداخت برخی از قبوض)

### مراقب افکار منفی باشید

- سعی کنید از افکار خود آگاه باشید. (تفکر منفی در افسردگی بسیار رایج است)
- سعی کنید با خودتان مهربان تر باشید.

### معاشرت کنید و اجتماعی باشید

- با دوستان و خانواده ارتباط برقرار کنید.
- برای انجام کارهای اجتماعی برنامه ریزی کنید
- برای فعالیت های مورد علاقه خود وقت بگذارید. خود را به آرامی خود مجبور به انجام این کار کنید.

### حل مشکل

- مشکلات را شناسایی کنید
- فهرستی از اقدامات ممکن برای حل مشکل تهیه کنید
- مزایا و معایب هر عمل را مشخص کنید.
- بهترین اقدام را انتخاب کنید و آن را امتحان کنید.
- به این فکر کنید که حل مشکل چگونه پیش رفته است

### درمان افسردگی

- انجام درمان ضروری است. برخی از درمان های موثر عبارتند از:
- گفتار درمانی ، به ویژه درمان شناختی رفتاری برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی مفید است.
- داروهای برای بهبود خلق و خو.
- تغییرات سبک زندگی مانند ورزش و خواب مناسب.

## استرس

استرس واکنش بدن شما به یک رویداد یا موقعیت (واقعی یا خیالی) است. استرس آن چیزی که برای شما اتفاق می افتد نیست بلکه پاسخ شما به آن موقعیت یا رویداد می باشد. استرس بخشی از زندگی روزمره است، اما استرس بیش از حد شانس ابتلای فرد را به مشکل قلبی افزایش می دهد و یا و یا سبب بدتر شدن شرایط قلبی می گردد. استرس در دوره های طولانی می تواند باعث افزایش فشار خون، افزایش کلسترول، افزایش احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی گردد.

**چه عواملی استرس آور هستند:** محدودیت در توانایی بدنی، داشتن درد مزمن، منزوی شدن از دوستان و خانواده، برخورد با مرگ یا بیماری یکی از عزیزان، تغییرات در محل کار، نگرانی های مالی

بر اثر استرس زیاد مشکل در تمرکز، حواس پرتی، قضاوت ضعیف، وقفه در حافظه، مشکل در تصمیم گیری های ساده، تصور بدتر شدن در فرد به وجود می آید

### مدیریت استرس:

- تنفس عمیق و اقداماتی که سبب آرامش می شوند مانند مدیتیشن، یوگا و حرکات کششی انجام دهید
- با یک دوست تماس بگیرید.
- عادات سالم مانند ورزش روزانه برای رهایی از تنش.
- برای تغذیه بدن خود یک رژیم غذایی سالم داشته باشید.
- خواب کامل شبانه.
- آنچه را که به عهده می گیرید محدود کنید. "نه" گفتن اشکالی ندارد.
- قاطع باشید
- تغییرات کوچکی برای سازماندهی زندگی خود ایجاد کنید.
- برای کمک از یک تقویم و یک لیست «کارها» استفاده کنید
- زمان خود را مدیریت کنید

- به دنبال خوبی در خود یا دیگران باشید.
- اگر مشکلی است و شما می توانید آن را حل کنید ، زمانی را برای حل مشکل اختصاص دهید. اگر پاسخ منفی است نگرانی را رها کنید!
- تا حد امکان لذت ببرید. شما سزاوار آن هستید

## اضطراب

هر فردی گاهی اوقات اضطراب را تجربه می کند. اضطراب پاسخ طبیعی بدن به یک تهدید است. بدن ما در پاسخ به یک خطر واقعی آدرنالین ترشح می کند ، ضربان قلب ما افزایش می یابد و جریان خون به سمت عضلات بزرگتر جریان می یابد. به طور معمول، اضطراب پس از تهدید از بین می رود، اضطراب زمانی می تواند به یک مشکل تبدیل شود که یک فرد همچنان به افکار نگران کننده خود ادامه می دهد یا به گونه ای واکنش نشان می دهد که گویی خطری وجود دارد در حالی که واقعی نیست.

## مدیریت اضطراب

آگاه باشید که چگونه اضطراب را تجربه می کنید، چیزهایی را که باعث اضطراب شما می شود شناسایی کنید و از خود بپرسید آیا این خطر یا تهدید واقعی است یا خیر ؟

تنفس عمیق و کارهای آرامش بخش انجام دهید. مدیتیشن، یوگا، و کشش، دعا خواندن، پیاده روی، گوش دادن به موسیقی. از یک رژیم غذایی سالم و متعادل استفاده کنید. شب خوب بخوابید. نزدیک به زمان خواب کافئین ننوشید. هر گونه استرس را در زندگی خود دور کنید. سیگار نکشید. یک برنامه روتین برای انجام فعالیت های روزانه تنظیم کنید. برای کمک از یک تقویم و یک لیست از «کارها» استفاده کنید، زمان خود را مدیریت کنید

## نکاتی برای سفر در بیماران با نارسایی قلبی

قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنید. اطمینان حاصل کنید که هرگونه ایمن سازی لازم برای مقصد را انجام داده باشید. ممکن است نیاز داشته باشید که واکسن های خاصی را قبل از ترک از شهر خود را بزنید. بیمه مسافرتی خود را بررسی کنید و مطمئن شوید که همه نوع پوشش مورد نیاز شما را در خود دارد. اطمینان حاصل کنید که داروهایتان را به اندازه کافی دریافت کرده اید تا در طول سفر تمام نشود (در صورت کافی نبودن، یک نسخه اضافه همراه خود داشته باشید). یک کپی از اطلاعات پزشکی خود داشته باشید. از پرخوری پرهیز کنید. خوردن بیش از حد معمول می تواند باعث نفخ، ناراحتی معده و سوء هاضمه شود. بزرگترین وعده غذایی خود را در ناهار یا زودتر میل کنید. بعد از ظهر یک وعده سبک میل کنید. میان وعده عصرانه بخورید. غذا خوردن در خارج از منزل معمولاً به معنای غذاهای سرشار از سدیم است. هر زمان که می توانید وعده های غذایی کم کالری و کم نمک را انتخاب کنید. به تنقلات، سس ها «نه متشکر» بگویید. هنگامی که برای مدت طولانی می نشینید، بلند شوید، بیرون بیاوید و پیاده روی کنید. همیشه داروهای خود را در ساک دستی به همراه داشته باشید. داروهای خود را برچسب بزنید تا به راحتی به آنها دسترسی داشته باشید.

## داشتن رابطه جنسی در بیماران نارسایی قلبی

برخی از افراد در زمان نارسایی قلبی در مورد بی خطر بودن رابطه جنسی نگران هستند اگر علائم نارسایی قلبی شما تحت کنترل است، شما می توانید رابطه جنسی فعال و ایمن داشته باشید. وقتی رابطه جنسی دارید، می توانید انرژی زیادی هم از نظر عاطفی و هم جسمی به دست آورید.

## سیگار کشیدن در بیماران با نارسایی قلبی

تمام افراد میدانند که سیگار کشیدن و مصرف تنباکوبه قلب و ریه آسیب می زند ولی ترک آن کار آسانی نیست. شانس شما برای ترک سیگار اگر از مراقبین بهداشتی و مشاوران کمک بخواهید بیشتر خواهد بود. اگرچه ایده اولیه سیگار الکترونیک خوب و معقول بود و به نظر می رسید که می تواند به ترک سیگار میلیونها انسان سیگاری کمک کند ولی بعدها نه تنها نتوانست انتظارات از تولید سیگار الکترونیکی را برآورده کند بلکه مضر بودن و آسیب زا بودن آن هم مشخص شد. شواهدی وجود دارد که در مورد اثرات سمی بخار سیگار الکترونیکی روی سلول های مخاط دهان، بینی، ریه ها، رگ های خونی، آسیب های تنفسی و افزایش فشار خون می شوند را نشان می دهد. نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی اعتیاد آور است. برای ترک سیگار با مشاور خود مشورت کنید.

## روش های حفظ انرژی:

هر کاری که از بیدار شدن تا خواب انجام می دهید به عنوان یک فعالیت طبقه بندی می شود و از نوعی انرژی استفاده می کند. به عنوان مثال، مراقبت های شخصی، کارهای خانگی، فعالیت های اوقات فراغت و کار دسته های رایج فعالیت هستند و به انواع مختلفی از انرژی نیاز دارند.

قبل از اینکه شروع به ایجاد تغییرات در برنامه روزانه خود کنید، اولین قدم این است که بدانید وقت و انرژی خود را چگونه صرف می کنید.

### انواع فعالیت ها مثل:

فیزیکی: رفتن به طبقه بالا، آویزان کردن لباس ها

ذهنی: انجام جدول یا محاسبات ذهنی

عاطفی: تجربه نوسانات خلقی، ساکن شدن در مشکلات شخصی یا خانوادگی



## ۶ نکته مهم برای داشتن انرژی بیشتر

۱. اولویت بندی (اولویت بندی یعنی به جای هدر دادن انرژی برای انجام کارهایی که واقعاً نیازی به انجام آنها نیست، آن را صرف کارهایی که که مهمترینند کنید.)
۲. برنامه ریزی (سعی کنید فعالیت های روزانه و هفتگی را برنامه ریزی کنید. بهترین زمان روز را برای یک فعالیت انتخاب کنید.)
۳. تثبیت موقعیت
۴. آرامش داشتن در کارها (آرامش داشتن در کارها به معنای کند کردن کارها است. انجام کاری با سرعت آهسته و پیوسته انرژی کمتری مصرف می کند.)
۵. نگرش مثبت ( به جای تمرکز بر کارهایی که نمی توانید انجام دهید، سعی کنید روی کارهایی که می توانید برای حفظ کیفیت زندگی انجام دهید تمرکز کنید.)
۶. تنفس لب غنچه ای: ۱. حدود ۲ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید. ۲. لب هایتان را طوری جمع کنید که انگار در حال آماده شدن برای فوت شمع های کیک تولد هستید. ۳. دو تا سه برابر زمانی که نفس می کشید، از طریق لب های جمع شده نفس خود را به آرامی بیرون دهید. ۴. تکرار کنید (یعنی ۱، ۲ در هنگام دم و ۱، ۲، ۳. ۴ برای بازدم بشمارید)



## روش های حفظ انرژی در فعالیت روزمره زندگی:

بهداشت شخصی:

- مطمئن شوید که حمام به خوبی تهویه می شود. در و پنجره حمام را برای کاهش بخار باز نگه دارید یا از یک فن، در حمام استفاده کنید.
- از صندلی در حمام یا وان استفاده کنید
- هنگام انجام تمام کارهای شخصی خود مثل: شستن، دوش گرفتن، اصلاح کردن، آرایش کردن و ... بنشینید.
- از برس ها یا شانه های دسته بلند برای جلوگیری از نگه داشتن بازوها بالای سر و برای شستن پشت و پاها استفاده کنید.
- برای حمام کردن، از آب گرم به جای آب داغ، استفاده کنید.
- بعد از حمام کردن، برای خشکاندن بدن، خود را در یک لباس حوله‌ای بپوشانید.
- از وسایل برقی – مسواک و ماشین اصلاح استفاده کنید.
- از استفاده از دئودورانت های آئروسول، تالک، اسپری مو و عطرها قوی خودداری کنید.
- در صورت توصیه پزشک، در طی حمام، از دستگاه اکسیژن استفاده کنید.

## درست کردن تخت:

- این کار را به صورت مرحله ای انجام دهید و در صورت لزوم بنشینید.
- لحاف ها عموماً به کار کمتری نسبت به ملحفه و پتو نیاز دارند.
- برای مرتب کردن تختخواب اول یک طرف تخت را به طور کامل مرتب کنید و بعد به سراغ طرف دیگر بروید.

## لباس پوشیدن:

- هنگام لباس پوشیدن بنشینید.
- پوشیدن لباس های گشاد آسان تر است.
- لباس هایی بپوشید که گشاد باشند و در جلو دکمه دارند نه پیراهن کش دار یا لباس هایی که دکمه های پشتی دارند.
- در صورت امکان در زمان پوشیدن جوراب شلوار و کفش به جای خم شدن، پاهای خود را بالا بیاورید.

- ابتدا لباس های نیمه پایینی را بپوشید تا لباس نیمه بالایی حرکت شما را محدود نکند.
- خم شدن را با استفاده از تجهیزات دسته بلند یا چهارپایه، به حداقل برسانید.
- سعی کنید برای زمستان یک کت سبک و گرم سرمایه گذاری کنید.
- از کفش های پاشنه کوتاه استفاده کنید

### خشکشویی:

- در صورت امکان از چرخ دستی برای حمل لباس خود به محل شستشو استفاده کنید.
- بنشینید اتو کنید.
- برای کاهش چین و چروک از نرم کننده پارچه استفاده کنید.
- وسایلی را که نیازی به اتو ندارند را حذف کنید مانند: جوراب، لباس زیر.
- از شستشو لباس در بیرون از منزل در زمانهای با دمای شدید خودداری کنید.



### آشپزی:

- هر زمان که ممکن است بنشینید مانند: شستن، تهیه سبزیجات.
- از قبل برنامه ریزی کنید، به عنوان مثال. نوشتن لیست خرید، پخت و پز.
- از غذاهای آماده سالم به عنوان یک جایگزین سریع استفاده کنید.
- در صورت امکان، غذا را برای چند وعده بپزید، و در فریزر نگهداری کنید.
- از یک سبد پخت و پز برای پختن سبزیجات به جای بلند کردن یک ماهی تابه سنگین استفاده کنید.
- از یک پارچ پلاستیکی برای پر کردن کتری به جای بلند کردن کتری روی شیرها استفاده کنید.
- استفاده از کتری کم وزن را در نظر بگیرید.
- از قابلمه ها و ظروف پخت و پز سبک وزن استفاده کنید.
- سعی کنید وسایل سنگین مورد استفاده خود، مثل ظروف، ماهی تابه ها، یا قابلمه ها را در جایی قرار دهید که هم سطح کمرتان باشد و نیازی نباشد تا برای برداشتن آنها، دست هایتان را زیاد بالا ببرید، و یا پایین تر از سطح کمر بیاورید.
- اقلامی را که به طور منظم استفاده می کنید در نزدیکی خود نگه دارید. تعداد ظروف خود را در آشپزخانه کاهش دهید؛ و از ظروفی مثل پیرکس که می توان برای کارهای مختلف مثل پختن، بسته بندی کردن و یا مخلوط کردن به کار برد، استفاده کنید.

- موقع صرف غذا ظروف و غذا را در یک چرخ دستی کوچک بچینید و جابه جا کنید.
- از وسایل برقی به عنوان مثال. میکروویو، مخلوط کن، غذاساز، قلع بازکن برقی، ماشین ظرفشویی و غیره استفاده کنید.
- ظروف و ماهیتابه های سنگین را بلغزانید. از بلند کردن یا پر کردن بیش از حد خودداری کنید.
- اجاق ها را با فویل بیوشانید تا راحت تر تمیز شوند.
- سبدی که در آن ظروف شسته شده را قرار می دهید در نزدیکی ظرفشویی آشپزخانه بگذارید.
- در صورت امکان غذا را در آشپزخانه میل کنید تا نیازی به رفت و آمد مکرر برای چیدن و یا جمع کردن سفره غذا نباشد.
- اتاق یا آشپزخانه یا محل کار شما، باید به خوبی تهویه شود.

### شستن ظرف ها:

- برای شستن ظرف ها پشت سینک بنشینید.
- ظروف کثیف را خیس کنید و اجازه دهید ظروف در هوا خشک شوند (انرژی خود را صرف خشک کردن ظروف ننمایید).
- داشتن ماشین ظرفشویی (در ارتفاع کار خود برای جلوگیری خم شدن ) را در نظر بگیرید.

### کارهای خانه:

- تمیز کردن را در طول هفته تقسیم کنید. با تمیز نمودن یک اتاق متفاوت در هر روز.
- از مواد محرک، به عنوان مثال بخارات یا آئروسل ها، که ممکن است باعث ایجاد احساس تنگی نفس شود، خودداری کنید.
- در صورت امکان، سطل های زباله را مرتباً خالی کنید تا از حمل کیسه های سطل سنگین خودداری کنید.
- از خانواده و دوستان بخواهید کارهای سنگین تر مانند جاروبرقی، تمیز کردن پنجره ها را انجام دهند.
- دو مجموعه از وسایل تمیزکننده، یکی برای طبقه بالا و دیگری برای طبقه پایین را در نظر بگیرید تا مجبور به حمل آنها نباشید
- از یک چرخ دستی برای بردن وسایل از اتاقی به اتاق دیگر استفاده کنید.
- کف خانه را با وسایل دسته بلند تمیز کنید.

- جهت بردگیری سطوح بالا از یک بردگیر با دسته بلند استفاده کنید تا نیازی به بالا رفتن از چهار پایه نداشته باشید.
- در هنگام بردگیری از جا به جا کردن مبلمان و وسایل سنگین خودداری کنید.

### خرید کردن:

- یک لیست خرید تهیه کنید و خرید را در طول هفته کنید
- از چرخ دستی به جای سبد، حتی برای چند مورد استفاده کنید.
- سعی کنید خودتان خریدهای سبک تر را انجام دهید و خریدهای حجیم را از سوپرمارکت های محلی تحویل بگیرید.
- خرید اینترنتی را در نظر بگیرید.
- برای کمک به حمل، کیسه ها را نیمه پر بار کنید.
- خرید خود را در طی هفته و یا بعد از ظهر ها انجام دهید که فروشگاه ها خلوت تر باشند تا تجربه ای با استرس و عجله کمتر باشد.



### باغبانی:

- کار خود را در مراحل و بخش های مختلف باغ خود تقسیم نمایید.
- سبدهای آویزان گل را در سطوحی قرار دهید که دسترسی آسان تری داشته باشند تا از رسیدن به ارتفاع بالای سر برای آبیاری خودداری کنید.
- از گلوب های آب آهسته در گلدان های گیاهان برای کاهش دفعات آبیاری استفاده کنید.
- در صورت امکان برای انجام کارها بنشینید.

- برای کاهش برداشتن بار های سنگین (به عنوان مثال کمپوست) آنها را به کیسه های کوچکتر تبدیل کنید.
- گلدان های گیاهی را روی پایه های چرخ دار قرار دهید تا راحت تر حرکت کنند.
- استفاده از ابزار برقی باغبانی به تلاش کمتری نسبت به ابزارهای دستی نیاز دارد مانند: ماشین چمن زنی برقی و ...
- استفاده از ابزارهای باغبانی سبک و دسته بلند را در نظر بگیرید.
- استخدام باغبان را در نظر بگیرید.



### اوقات فراغت:

- کاری را که از انجام دادن آن لذت می برید رها نکنید. نکته کلیدی یافتن تعادل بین فعالیت و استراحت است.
- برای ورزش کردن با پزشک عمومی، فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.
- فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید که به شما اجازه می دهد بنشینید یا دراز بکشید.



### برای کمک به مراقبت از کودک:

- فعالیت ها یا گردش ها را در مکانی برنامه ریزی کنید که به شما امکان می دهد بنشینید یا دراز بکشید.

### نکات برتر:

- سعی کنید قبل، حین و بعد از فعالیت استراحت کنید. قبل از اینکه خیلی خسته شوید استراحت کنید و به یاد داشته باشید که استراحت های کوتاه مدت مکرر بهتر از چند استراحت طولانی است. کنترل تنفس مهم است.
- قبل از خواب، به یک موزیک آرام گوش دهید.

- از خوردن غذاهای سنگین، قبل از خواب جلوگیری کنید.
- کار را به جای پاها با دستان خود انجام دهید. کار با پاها انرژی بیشتری می گیرد.
- از انجام فعالیت در گرما و سرمای شدید بر قلب تأثیر خطرناکی دارد.
- هر شب حداقل ۶ تا ۸ ساعت بخوابید.
- حداقل دو بار در روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنید. اگر خسته شدید، ۱۵ دقیقه استراحت کنید، حال آنکه کارتان را تمام کرده اید یا خیر.
- از استرس دوری کنید. هر زمان و هر جا که دچار فشار عصبی شدید، چند مرتبه تنفس عمیق انجام دهید.
- از روی هم زدن پاها خودداری کنید. این در بازگشت خون به قلب اختلال ایجاد می کند.
- از دیدن فیلم‌های هیجانی خودداری کنید.

### استرس خود را کاهش دهید:

- الف) هر روز از خانه بیرون رفته و قدم بزنید.
- ب) فعالیت‌هایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید.
- ج) احساساتتان را با سایر اعضای خانواده یا دوستان صمیمی خود در میان بگذارید.
- د) سعی کنید شب‌ها خوب بخوابید.
- ه) برنامه درمانی خود را به خوبی پی‌گیری کنید.
- در طی فعالیت‌ها، بدن خود را در وضعیت مناسب قرار دهید.
- از کارهایی که نیاز به ایستادن طولانی مدت، چمباتمه زدن یا خم شدن دارند اجتناب کنید.
- در سراسر خانه صندلی بگذارید تا هر زمان که ممکن است برای انجام فعالیت بنشینید. یک چهارپایه در دسترس داشته باشید نشستن ۲۵ درصد کمتر از ایستادن انرژی مصرف می کند.
- از بلند کردن وسایل سنگین مانند کودکان، مواد غذایی و لباس‌های شسته شده خودداری کنید و از خانواده خود تقاضای کمک کنید و در صورت امکان، به جای بلند کردن اشیاء، آنها را هل داده یا بلغزانید.
- چیزهایی را که اغلب استفاده می کنید در دسترس قرار دهید.
- از بالا بردن بیش از حد بازوها از سطح شانه یا خم شدن بیش از حد طولانی خودداری کنید.
- از وضعیت‌های خسته کننده و نامناسب که ممکن است تنفس را مختل کند، خودداری کنید
- از پیچاندن یا خم شدن بیش از حد خودداری کنید و سعی کنید به جای کمر از ناحیه زانو خم شوید.

- هنگام حمل اجسام، بازوهای خود را صاف و نزدیک بدن نگه دارید و بار را همزمان بین هر دو بازو پخش کنید.
- از حرکات آرام و نرم در طی فعالیت‌هایتان استفاده کنید. حرکتهای خشن باعث افزایش خستگی و ناراحتی شما خواهند شد.
- از انجام دادن فعالیت‌هایی که نیاز به حرکات سریع دارند خودداری کنید.  
اگر مجبور به خم شدن هستید:
- الف) پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- ب) نزدیک وسیله مورد نظر قرار بگیرید و لگن و زانو ها را خم کنید.
- ج) پشت خود را راست نگه دارید.
- د) وسیله مورد نظر را بین قفسه سینه و زانوها نگه دارید و بلند کنید.

## منابع: (1)

1. Sobanski PZ, Alt-Epping B, Currow DC, Goodlin SJ, Grodzicki T, Hogg K, et al. Palliative care for people living with heart failure: European Association for Palliative Care Task Force expert position statement. *Cardiovascular research*. 2020;116(1):12-27
2. Lenihan J, Yusuf W, Shah A. Braunwald's Heart Disease: a textbook of cardiovascular medicine. 2020.
3. Abdin A, Bauersachs J, Frey N, Kindermann I, Link A, Marx N, et al. Timely and individualized heart failure management: need for implementation into the new guidelines. *Clinical Research in Cardiology*. 2021;110(8):1150-8.
4. King KC, Goldstein S. Congestive heart failure and pulmonary edema. 2020.
5. Lindsay P, Anderson K, Ducharme A, Lee D, McKelvie R, Poon S, Desmarais O, Desbiens M, Virani S. THE STATE OF HEART FAILURE SERVICES IN CANADA: FINDINGS OF THE HEART & STROKE NATIONAL HEART FAILURE RESOURCES AND SERVICES INVENTORY. *Canadian Journal of Cardiology*. 2022