

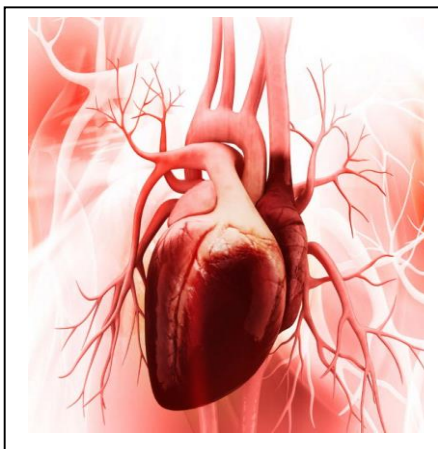


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

نارسایی قلبی

(HF)



تهیه مطلب: نادیه ایمانی
(کارشناس پرستاری)

K(E.R)EPP126/02/1402/1

بهار ۱۴۰۴

داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. داروهای رقیق کننده ی خون مانند آسپرین و پلاویکس... داروهای حیاتی و مهم برای شما بوده لذا در مصرف درست آن دقت کنید.

جهت اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید.

تلفن بیمارستان:

۰۲۳-۳۱۴۲-۲۲۱۹-۲۰

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir



۶. از مصرف مواد محرک مانند: قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری کنید.

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

توصیه میشود برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به مکان های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

۸. در صورت مصرف داروهای ادرار آور، این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

۹. جهت بررسی حجم مایعات بدن، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه، وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی را گزارش دهید.

۱۰. بسته به نوع داروی ادرار آوری 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 میباشد.

۱۱. از میوه ها و سبزیجات جهت پیشگیری از یبوست در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

مددجوی عزیز:

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت آشنایی بیشتر با بیماری نارسایی قلبی مطالعه ی مطالب زیر را به شما پیشنهاد میکنیم.

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد میشود.

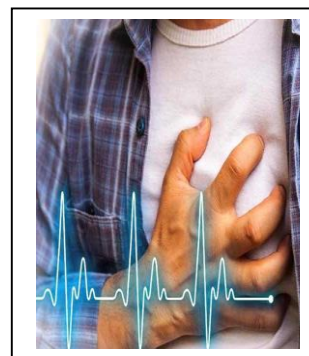
علائم بیماری:

۱. تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه، بی اشتهايي، تهوع
۲. سرفه خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی،
۳. اضطراب، تعریق، بیقراری، سیاه شدن لبها و ناخنها، پوست سرد و رنگ پریده
۴. ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار است و افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن

فعالیت و استراحت:

۱. مددجوی عزیز به شما توصیه میشود که در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است پوزیشن نیمه نشسته داشته باشید.

۲. در صورتی که در حالت دراز کش 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.



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

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

۵. با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید.
۶. 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 بپوشید و همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

تغذیه:

۱. به شما توصیه میشود در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمایید. (در صورت نداشتن فشارخون حداکثر نمک مجاز ۵-۶ گرم معادل یک قاشق چای خوری در روز می باشد).

۲. از مصرف غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر و ترشی و انواع سس ها خودداری کنید .

۳. وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل کنید.

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

۵. از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.