



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

معاونت درمان - مدیریت پرستاری  
بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

عنوان: نارسایی قلبی

موضوع: آموزش به بیمار



تهیه و تنظیم: سمیه نیک عزم

کارشناس پرستاری

ناظرین:

سوپروایزر آموزش سلامت - سوپروایزر آموزشی

زیر نظر: دکتر مسعود جدیلیان متخصص قلب و عروق

تهیه: سال ۹۴

آخرین بازنگری: بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت: ۴

### فعالیت های ورزشی

۵ دقیقه قبل از ورزش گرم کردن به صورت پیاده روی آرام و آهسته و ۵ دقیقه قبل از پایان ورزش سرد کردن آن هم به شکل پیاده روی آرام توصیه می شود

احتیاط!

- ✚ با معده خالی یا پر ورزش نکنید .
- ✚ در روزهای سرد یا گرم و یا هوای آلوده ورزش نکنید .
- ✚ در ساعاتی که قفسه سینه درد دارد ورزش نکنید.
- ✚ در هنگام ورزش اگر دچار تعریق- تنگی نفس - سرگیجه - تپش قلب- تهوع و استفراغ شدید ورزش را قطع کنید .
- ✚ هر گونه فعالیت ورزشی را به آهستگی شروع کنید . در ابتدا در ۵ دقیقه شروع و کم کم مدت آن را افزایش دهید .
- ✚ بر افسردگی خود غلبه کنید.
- ✚ از انجام فعالیت جنسی پرهیز نمائید.



منبع: برونر - سودارت

چند توصیه به بیماران نارسایی قلبی :

۱- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند : چای و قهوه و نوشابه های کافئین دار خودداری شود .

۲- ترک سیگار

۳- تنظیم برنامه خواب

۴- استفاده از آنتی اکسیدان و مکملهای امگا ۳ و چای سبز مفید می باشد و پیشرفت بیماری را کند می کند .

۵- استفاده از مکملهای ویتامین و املاح باعث افزایش قوای جسمی می گردد

۶- از مصرف غذاهای نفاخ به منظور کاهش فشار بر قلب خودداری شود

۷- استفاده از کنگد - مغز آفتابگردان و پسته خام و یا یو داده شده بدون نمک باعث کاهش چربی خون می گردد .

۸- گرسنگی و ناشتا بودن طولانی مدت برای اینگونه بیماران خطرناک می باشد

۹- استفاده از غذاهای نرم و کم حجم

۱۰- استفاده مصرف مایعات به ۲-۱/۵ لیتر در روز محدود گردد .

۱۱- قرار دادن دارو در جعبه های مخصوص جهت جلوگیری از فراموشی مصرف آنها

۱۲- در صورت احساس سرگیجه با مصرف داروها به پزشک مراجعه کنید .



۴

## نارسایی قلبی چیست ؟

نارسایی بدین معناست که قلب نمی تواند خون را در بدن به خوبی پمپ کند و از آنجایی که عملکرد پمپی قلب ضعیف می شود ، خون به رگ های خونی و اطراف شش ها برگشت پیدا کرده و باعث دشواری در تنفس می گردد . بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی قلبی پاهای ورم کرده دارند . این بیماری می تواند بر طول عمر فرد مبتلا اثر بگذارد . شاید شنیده باشید که برخی افراد مبتلا به این بیماری زود از بین رفته اند ولی واقعیت این است که اگر دارو درمانی مناسب صورت گیرد طول عمر بیشتر شده و زندگی بهتری خواهند داشت .

## علل نارسایی قلبی :

نارسایی قلبی معمولاً زمانی رخ می دهد که مشکل دیگری باعث ضعیف کردن قلب می شود معمولترین دلیل آن حمله های قلبی می باشد . علل دیگر آن فشار خون بالا ، عفونت ماهیچه های قلبی ، بیماری های ریوی ، دیابت و مشکلات مربوط به دریچه های قلبی و وجود بیماریهایی مانند پرکاری تیروئید و عفونت های ویروسی می باشد .

نوشیدن الکل زیاد هم می تواند منجر به نارسایی قلبی بشود و گاهی اوقات هم نارسایی قلبی به دلیل ناشناخته ای ایجاد می شود .  
بهتر است از پزشک خود سوال کنید که دلیل بیماری شما کدامیک از موارد ذکر شده است .

## علائم و شکایات

- ۱- خستگی : دلیل این امر کمبود اکسیژن در دسترس برای انجام فعالیت های عادی بدن و روزمره است .
- ۲- تنگی نفس : در نتیجه کم شدن قدرت پمپ کردن قلب انتقال خون به بافت های بدن کافی نبوده و باعث کم شدن اکسیژن مورد نیاز بافت ها می گردد . این عارضه ناشی از افزایش فشار مایع در یکی یا هر دو ریه می باشد .
- ۳- پاهای ورم کرده و متورم: به دلیل کاهش پمپاژ خون پاها ورم خواهند کرد که دلیل آن ناکافی بودن خون در کلیه ها می باشد .
- ۴- سرفه های مزمن : علت احتباس آب در بدن و متورم شدن اندام ها سرفه های مزمن بروز می کند . زیرا قطرات کوچک آب باعث تحریک شش ها و بروز سرفه می گردد .

## ۵- دشواری در حرکت

- ۶- کاهش اشتها و تهوع - احساس نفخ و پری در معده
- ۷- اضطراب و تشویش

رژیم غذایی در بیماران نارسایی قلبی :

- ۱- محدودیت مصرف نمک : یعنی مصرف ۲-۳ گرم نمک در روز تقریباً یک قاشق چایخوری به غذای خود نمک اضافه کنید . استفاده از غذاهای تازه و کم سدیم مثل میوه ها و سبزی های تازه و همچنین گوشت و مرغ تازه و منجمد
- ۲- مصرف غذاهای حاوی پتاسیم : مصرف برخی از داروهای ادرآور باعث دفع پتاسیم می شود که باید جایگزین شود . منابع حاوی پتاسیم عبارتند از: موز - ماهی - آلو - سیب زمینی - و سویا - مغزها - خرما - کشمش - پرتقال - و اسفناج
- ۳- محدودیت مصرف مایعات : روزانه مایعات به اندازه ۲ لیتر مصرف شود .

