



نارسایی احتقانی قلب

(علل، علائم و مراقبتهای پس از ترخیص)



تهیه کننده : فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)

تاییدکنندگان :

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده نهایی : دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

منبع : برونر سودارث قلب و عروق 2018



بازنگری: آذرماه ۱۴۰۰

♦ از رفتن به محلهای شلوغ و آلوده خودداری کنید.



♦ از اضطراب و استرس دوری کنید زیرا بر عملکرد قلب شما تاثیر منفی دارد.



♦ سیگار را در اسرع وقت ترک کنید.

♦ وزن خود را هر روز در ساعت مشخصی (هر روز صبح بعد از ادرار کردن) کنترل کنید. افزایش وزن به میزان ۲/۵ کیلوگرم در مدت یک هفته را به پزشکتان اطلاع دهید.



♦ مصرف مایعات خود را کاهش دهید.

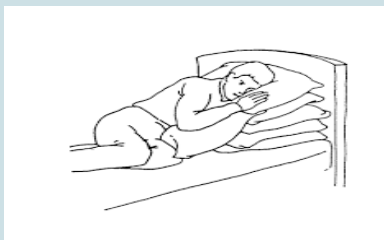
♦ داروهای خود را به موقع مصرف کنید.

♦ در مصرف دیگوکسین نبض خود را کنترل کنید. (اگر نبض شما کمتر از ۶۰ دقیقه بود یا با مصرف آن دچار بی اشتها، بی گیجی، تهوع، استفراغ، اختلال بینایی شدید، دارو را مصرف نکنید و به پزشک خود اطلاع دهید).

♦ داروی های ادرار آور خود را طبق سفارش پزشک در ابتدای صبح مصرف کنید.

چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

- ♦ در طول روز استراحت کافی داشته باشید در هنگام استراحت جهت کم کردن تنگی نفس زیر سرتان را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالا بیاورید جهت جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید.



- ♦ از قرار گیری در هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید. در هوای سرد روی بینی و دهان خود را بپوشانید.

- ♦ از مصرف غذاهای نمک دار و چرب خودداری کنید. مصرف غذاهای کنسرو شده و سوسیس و کالباس و مواد محرک مانند قهوه و الکل و نوشابه بپرهیزید. برای خوش طعم کردن غذا از آبلیمو و آبغوره و گیاهان معطر استفاده کنید.



علایم نارسایی احتقانی قلب چیست؟

- تنگی نفس به ویژه در زمان دراز کشیدن



FIGURA 15-6: Paciente en posición sentada, inclinado hacia adelante, que comprime su abdomen. Con esta posición y con el almohadón logra disminuir el retorno venoso. La posición es característica de la disnea de reposo u ortopnea.

- تورم پاها به خصوص میچ و ساق پا
- کاهش هوشیاری یا ناتوانی در تفکر صحیح
- خستگی و احساس بی حالی
- افزایش وزن به دلیل احتباس مایعات

علل نارسایی احتقانی قلب چیست؟

- سرخرگ های دچار انسداد اجازه جریان خون کافی به قلب را نمی دهد.
- حمله قلبی پیشین سبب برخی آسیب ها به عضله قلبی شده است.
- نقص قلبی از زمان تولد وجود داشته است.
- بیماری دریچه ای و یا عضلات قلب
- عفونت قلب یا دریچه های قلب
- پرفشاری خون

افراد بسیاری با نارسایی احتقانی قلب زندگی می کنند. این حالت یکی از شایع ترین علل مراجعه به بیمارستان در افراد ۶۵ سال به بالاست. سال ها طول می کشد تا این بیماری به وجود آید.

باید از همین امروز تغییراتی در شیوه زندگی خود برای پیشگیری از ابتلای به نارسایی قلب انجام دهید.

در نارسایی احتقانی قلب چه اتفاقی می افتد؟

- قلب خون کافی را پمپ نمی کند.
- خون به سیاهرگ ها بر می گردد.
- مایعات بدن افزایش می یابد و به تورم پاها منجر می شود که ادم نامیده می شود.



- مایعات در بدن تجمع پیدا می کنند.
- مایعات در ریه افزایش می یابند که به آن "احتقان ریوی" گفته می شود.
- بدن خون و غذا و اکسیژن را دریافت نمی کند.