

مقدمه:

نارسایی قلب به معنای بی کفایتی قلب در پمپ کردن خون است. نارسایی قلب را نارسایی احتقانی قلب (CHF) نیز می‌نامند. احتقان به معنی تجمع مایعات در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب است.

خودمراقبتی در نارسایی قلبی

- از استرس اجتناب شود.
- از خستگی اجتناب شود.
- رژیم کم سدیم مصرف شود.
- از دخانیات و الکل اجتناب شود.
- برای کاهش تورم پاها را بالا نگه دارد.
- در صورت دستور پزشک مایعات محدود شود.
- داروها را طبق تجویز پزشک مصرف کند.
- در هوای سرد لباس گرم بپوشد.
- خانواده نقش مهمی در حمایت و درمان بیمار مبتلا به نارسایی قلبی دارند.
- روزانه در زمان معین برای پیگیری احتباس مایعات با یک ترازوی ثابت و لباس معین وزن شود.

- هر سال واکسن آنفولانزا و پنومونی تزریق شود.
- از وضعیتهایی که باعث ابتلا به سرما خوردگی، آنفولانزا و سایر عفونتها میشود پرهیز کند.
- از هوای گرم و مرطوب که باعث افزایش بیش از اندازه نیاز قلب میشود پرهیز کند.
- اهمیت رعایت رژیم تجویز شده و محدودیت مایعات توضیح داده شود.

رژیم غذایی

- نیاز به پرهیز از مصرف غذاها با سدیم بالا
- خواندن برچسب نوشیدنیها و غذاها به منظور بررسی محتوای سدیم آنها
- پرهیز از مصرف غذاهای منجمد و کنسروی
- خوردن غذاهای با پتاسیم بالا مثل موز و آب پرتقال برای جایگزینی پتاسیم از دست رفته ناشی از مصرف داروهای دیورتیکی
- رژیم غذایی کم نمک، کم چرب و کم کلسترول

فعالیت

- بیمار را تشویق کنید تا یک برنامه ورزشی را شروع کند در ابتدا با پیاده روی حدود 5 دقیقه در روز و به تدریج فعالیت را هر هفته افزایش دهد.
- از فعالیت سخت و طاقت فرسا که فشار بیش از اندازه به قلب وارد میکند پرهیز کند.

- از فعالیتهایی که موجب خستگی یا کوتاهی نفس میشوند اجتناب کند.
- از انجام فعالیتهای ورزشی در محیطهای خیلی گرم و سرد یا روزهایی که هوا آلودگی و طوبت زیادی دارد خودداری کند.
- از فعالیتهایی که نیازمند بلند کردن اجسام سنگین یا هل دادن اشیاء است خودداری کند.

مصرف داروها

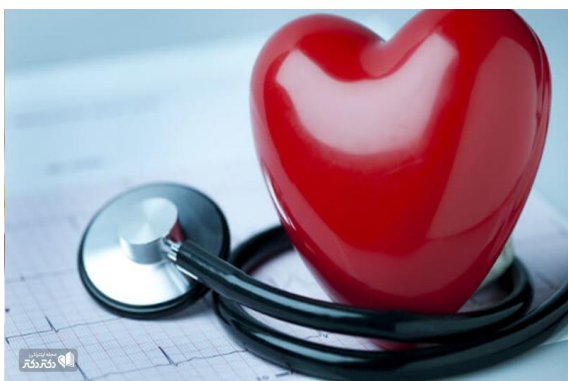
- هدف، مقدار، زمان و روش مصرف و عوارض هریک از داروها توضیح داده شود.
- در صورتیکه از دیورتیک های دافع پتاسیم تجویز شده نیاز به مصرف مکمل های پتاسمی برای بیمار شرح داده شود.
- نیاز به پرهیز از مصرف داروهای بدون نسخه مثل داروهای ضد سرفه و ملین ها که ممکن است حاوی سدیم باشد توضیح داده شود.
- تغییر در شیوه زندگی نشان: یک رژیم غذایی سالم قلب، اجتناب از الکل یا ترک سیگار سیگار، و گرفتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت یا ورزش در روز

در صورت بروز هر یک از این علائم به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً اگر سابقه بیماری قلبی دارید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در نارسایی احتقانی قلبی



Edu-Pa-58

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

➤ تنگی نفس (خصوصاً زمان راه رفتن،

بالا رفتن از پله ها یا فعالیت

➤ تنگی نفس هنگام دراز کشیدن

➤ کاهش اشتها

➤ تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث

بیدار شدن از خواب می شود

خستگی یا ضعف عمومی (شامل

کاهش توانایی در ورزش کردن)

➤ تورم پا

➤ تورم شکم یا احساس پری در شکم

➤ ضربان قلب سریع یا نامنظم

➤ افزایش وزن ناگهانی (۵ درصد یا یک

کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی)

➤ سرفه و خس خس سینه به طور مزمن

➤ تهوع

منبع:

کتاب برونر و سودارث - هاریسون ۲۰۱۵