

نارسایی احتقاقی قلب چیست؟

نارسایی قلبی وضعیتی است که در آن قلب به خوبی پمپاژ نمی کند. این امر باعث می شود که قلب در کار خود یعنی به حرکت در آوردن خون در سراسر بدن عقب بماند. در نتیجه، مایعات در بدن پس زده می شوند و اندام های بدن به اندازه نیاز خون دریافت نمی کنند. این وضعیت می تواند منجر به علائمی مانند تورم، مشکلات تنفسی و احساس خستگی شود.

علائم نارسایی قلبی چیست؟

اگر قلب شما به خوبی پمپاژ نمی کند، در ابتدا ممکن است هیچ علامتی نداشته باشید. اما با بدتر شدن وضعیت، حالت های زیر ایجاد می شوند:

* خستگی یا ضعف، یا ایجاد احساس سبکی سر یا سرگیجه

* مشکل در تنفس، که ممکن است باعث شود شما تحرک کمتری داشته باشید یا به بالش اضافی در شب خواب نیاز داشته باشید

* ضربان قلب تند، حتی در هنگام استراحت

* تورم در پاها، مچ پاها و ساق پاها یا در شکم : (وجود تورم را بررسی کنید، پزشک یا پرستار می تواند روی پوست فشار وارد کند و سپس انگشت خود را بردارد. اگر تورفتگی که در زیر انگشت ایجاد شده بود در آنجا بماند، فرد دچار ادم اندام شده است.

علائم بالینی:

اگر شخص بیمار دچار هر کدام از علائم بالینی زیر شد بلافاصله به پزشک مراجعه نماید:

۱. تنگی نفس به خصوص هنگام دراز کشیدن و در حین فعالیت.
۲. بیدار شدن از خواب به علت تنگی نفس.
۳. خستگی نامعمول یا خواب آلودگی.
۴. سرفه در هنگام فعالیت یا دراز کشیدن.
۵. خلط صورتی رنگ.
۶. ادم و ورم در ساق ها و مچ پا.

علائم نارسایی قلبی



۷. از دست دادن اشتها و یا احساس عدم هضم غذا و ورم شکمی.
۸. ورم ناگهانی، افزایش وزن ناشی از احتباس مایعات.
۹. تپش قلب.

تشخیص نارسایی قلبی :

۱. عکس قفسه سینه که در آن بزرگ شدن قلب و تجمع مایعات در ریه ها را نشان می دهد.
۲. نوار قلب.
۳. اکوکاردیوگرافی که اندازه قلب و تحرک دیواره قلب در طول انقباض و انبساط قلب را اندازه گیری می کند.

آموزش ها:

- ✓ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید.
- ✓ مصرف مایعات روزانه را کم کنند.
- ✓ نظارت و کنترل دقیق وزن، افزایش ناگهانی وزن نشان دهنده تجمع مایعات در بدن می باشد.
- روزانه خودش را وزن کند.
- ✓ ورزش مثل پیاده روی می تواند مفید باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج

نرسیده به ماهدشت

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری خرداد ۱۴۰۴

نارسایی احتقانی قلب



****نمک را کم کنید:** سعی کنید در سفره یا هنگام آشپزی نمک اضافه نکنید. همچنین از غذاهایی که در جعبه ها و قوطی ها و کنسروها عرضه می شوند خودداری کنید

****اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید:**

****سیگار را ترک کنید:** سیگار کشیدن نارسایی قلبی را بدتر می کند و احتمال حمله قلبی یا مرگ را افزایش می دهد.

****از مصرف الکل بپرهیزید**

****فعال باشید:** از پزشک خود بپرسید که چه فعالیت هایی برای شما بی خطر هستند.

****قبل از مصرف هر گونه دارو یا مکمل جدید با پزشک خود مشورت کنید:** برخی از داروهای بدون نسخه و نسخه ای، داروهای طبیعی و مکمل ها برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی خوب نیستند. به عنوان مثال، داروهای مانند ایبوپروفن و ناپروکسن می توانند نارسایی قلبی را بدتر کنند

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰ تماس بگیرید

منبع: پرونر و سودارث

برای محافظت از قلبم چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر کارهای زیر را انجام دهید، احساس بهتری خواهید داشت و احتمال نیاز به رفتن به بیمارستان را کاهش می دهید:

****داروهای خود را مصرف کنید، حتی اگر احساس میکنید که جالتان خوب شده است** داروهایی که پزشک شما تجویز می کند می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید و عمر طولانی تری داشته باشید. اما آنها فقط در صورتی مؤثر خواهند بود که طبق دستور پزشک از آنها استفاده کنید.

****مراقب تغییرات در علائم خود باشید و یک برنامه عملی و مراقبتی را دنبال کنید:** برنامه اقدام فهرستی از دستورالعمل هایی است که در صورت تغییر علائم چه کاری باید انجام دهید. برای استفاده از یک برنامه اقدام، باید علائم خود را از نزدیک مشاهده کنید و هر روز خود را وزن کنید. اگر علائم شما بدتر شد یا اگر به طور ناگهانی وزن اضافه کردید، باید اقدام کنید

****در صورت افزایش وزن ناگهانی با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید:** هر روز صبح بعد از ادرار کردن، اما قبل از خوردن صبحانه، خود را وزن کنید.