



بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

## نارسایی احتقانی قلب (CHF)

راهنمای بیماران



کد سند: HEUBQH 14/43

تاریخ تدوین: 20/11/1402

واحد آموزش پرستار و پیگیری: 438

04446230701 - 4



تایید کننده: دکتر مکائیلی

متخصص قلب و عروق

### تهیه کننده:

سلیمان پوررشید (کارشناس ارشد پرستاری - سوپروایزر آموزش سلامت)

خسرو قادریان (کارشناس ارشد پرستاری - سرپرستار بخش CCU)

### References

[www.pathophysiology-of-diastolic-heart-failure](http://www.pathophysiology-of-diastolic-heart-failure).

[uptodate.com/contents/evaluation-of-the-patient-with-heart-failure-or-cardiomyopathy](http://uptodate.com/contents/evaluation-of-the-patient-with-heart-failure-or-cardiomyopathy).

- از انجام فعالیت های جسمی در هوای بسیار گرم، سرد یا مرطوب اجتناب شود.
- فعالیت های روزانه باید طوری برنامه ریزی شود که دفعات بالا و پایین رفتن از پله ها کاهش یابد.

### تغذیه

- ◇ به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و برای خوش طعم کردن غذاها می توان از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کرد.
- ◇ از مصرف غذاهای نمک دار مانند گوشت نمک سود شده، گوشت آماده و غذای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها، مواد غذایی حاوی برچسب سدیم، داروهای بدون نسخه نظیر آنتی اسیدها، شربت سرفه، مسهل ها و آرام بخش ها به دلیل داشتن مقادیر بالای سدیم یا پتاسیم باید خودداری شود.
- ◇ از مصرف مواد محرک مانند قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- ◇ طبق نظر پزشک، محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید

### سایر توصیه ها

- به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.
- از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.
- برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

- جهت بررسی حجم مایعات بدن تان، روزانه در یک ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه و با همان نوع لباس خود را وزن و یادداشت کنید. هر گونه افزایش وزن ناگهانی (۱/۵-۱ کیلو در روز یا ۲/۵ کیلو در هفته) به پزشک اطلاع داده شود. (جهت تنظیم مقدار دارو)

- بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف می کنیم 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 انجیری و غذاهای دریایی می باشد.

- پزشک برای شما داروی ادرار آور تجویز می کند، این داروها بهتر است صبح زود مصرف شود تا مانع استراحت در شب نگردد. تهوع، استفراغ، اسهال، سردرد، اضطراب، بیقراری و بی نظمی ضربان قلب، خشکی دهان و تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی، گیجی، شلی عضلانی، کرختی و مور مور شدن دست و پا، درد شکمی به پزشک اطلاع دهید.

- در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید.

- از مکان ها و شرایطی که باعث تنش و اضطراب می شود، دوری کنید. خواب کافی باعث کاهش اضطراب می شود.

◆ مددجوی عزیز، شما هر درجه ای از نارسایی قلبی داشته باشید، با رعایت موارد فوق و مصرف دقیق داروها و مراجعه به موقع به پزشک معالج، می توانید زندگی عادی داشته باشید.

## نارسایی قلب

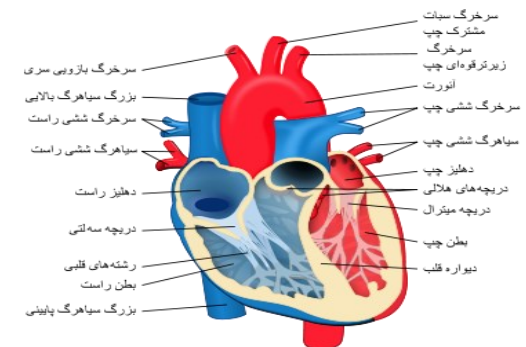
نارسائی قلب که اغلب نارسایی احتقانی قلب یا CHF گفته می شود، وضعیتی است که در آن قلب به خوبی قادر به پمپ خون برای تأمین نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد غذایی نمی باشد. نارسایی قلب شامل نارسایی بطن راست و نارسایی بطن چپ می باشد؛ هر چند که در اکثر موارد هر دو سمت قلب دچار نارسایی می شوند.

### علائم نارسایی بطن چپ:

تنگی نفس به هنگام فعالیت، مشکل تنفسی در وضعیت خوابیده به پشت، تنگی نفس حمله ای شبانه، کاهش حجم ادرار، سرفه، شب ادراری (خونرسانی کلیه در زمان خواب به علت کاهش بار کاری قلب بهبود می یابد)، خستگی

### علائم نارسایی بطن راست قلب:

تورم پاها، افزایش وزن، بزرگی کبد، بی اشتها و تهوع، شب ادراری، ضعف، تجمع مایع در حفره شکم، گیجی، سبکی در سر، رنگ پریدگی و کبودی انگشتان دست



## چه عواملی باعث نارسایی احتقانی قلب می شود؟

سفت و سخت شدن عروق قلب در اثر رسوب چربی، مشکلات دریچه های قلب، فشارخون بالا، مرض قند، سکتة قلبی

### چگونه مشخص می شود فردی دچار نارسایی قلبی شده است؟

از طریق وجود علائم بیماری، اکو، عکس قفسه سینه، نوار قلب، تست ورزش و ...

### درمان نارسایی قلبی چیست؟

- ۱- باید در سبک و شیوه زندگی تغییرات اساسی ایجاد کنید،
- ۲- داروهایی که پزشک برای شما تجویز می کند، مصرف کنید.
- ۳- در نارسایی پیشرفته باید از اکسیژن استفاده کنید.
- ۴- ممکن است عمل جراحی مانند پیوند قلب لازم باشد.

### چگونه در سبک و شیوه زندگی تغییر ایجاد کنیم؟

- ◇ با کم کردن مصرف نمک به کمتر از ۲ تا ۳ گرم در روز
- ◇ با خودداری از مصرف زیاد مایعات
- ◇ با خودداری از مصرف الکل، سیگار و تنباکو
- ◇ با کاهش وزن و تمرینات بدنی منظم

### آموزش نکات مراقبت از خود در منزل

استراحت: داشتن وضعیت مناسب هنگام استراحت، فشار بر روی قلب را کم می کند و پمپاژ قلب را بهبود می بخشد و به بهتر شدن وضعیت تنفسی شما کمک می کند.

← هنگامی که حال خوبی ندارید، استراحت کنید و در زمان

استراحت برای کاهش تنگی نفس، زیر سر خود را ۳۰-۲۰ سانتی متر بالا بیاورید و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

← در صورتی که در حالت درازکش نیز دچار تنگی نفس می شوید، لبه تخت نشسته، پاها را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.

← برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت بدهید و از حالت نشسته، ابتدا مدتی بر روی صندلی راحت بنشینید، سپس به حالت ایستاده در آید.

### فعالیت:

- پس از بهتر شدن بیماری فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آن را با توجه به شرایط افزایش دهید. فعالیت بدنی ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه باشد. (۱۰ تا ۱۵ دقیقه گرم کردن و بعد تمرین در حد و شدت تجویز شده). پیاده روی روزانه ورزش مناسبی برای شماست، از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید. در بیماران به شدت ناتوان اجرای فعالیت های بدنی فقط ۳ تا ۵ دقیقه در هر بار (یک تا ۴ بار در روز) توصیه می شود.
- بهتر است پیش از افزودن به شدت فعالیت، طول مدت و سپس تعداد دفعات را افزایش دهید.
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت داشته باشید. در صورت بروز تنفس کوتاه، درد یا گیجی فعالیت را متوقف سازید.
- تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا از انجام فعالیت بدنی خودداری کنید.