

بسم الله الرحمن الرحيم

اصول خودمراقبتی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار و پیگیری پس از ترخیص بیمارستان افضلی پور

تابستان 1405

- راحله نصیری مقدم کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه
- ناهید حاجی محمدی کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی
- محبوبه باقری کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه

فهرست مطالب

1	آشنایی با بیماری
3	علائم و نشانه ها
4	درمان
4	تغذیه
5	اکسیژن
5	فعالیت
6	ورزش
7	کنترل اضطراب

آشنایی با بیماری نارسایی مزمن قلبی

نارسایی قلبی بعلت اشکال در ساختمان یا عملکرد قلب بوجود می آید که بدلیل پمپاژ نامناسب خون یکسری علائم و نشانه ها ایجاد می نماید.

بروز نارسایی قلبی با بالا رفتن سن افزایش می یابد و یک بیماری مزمن پیشرونده است که می توان با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و دارو درمانی و مصرف دارو این بیماری را کنترل و مدیریت کرد.

علائم و نشانه ها

تنگی نفس ، سرفه (هنگام خواب یا فعالیت) افزایش وزن ، ورم بدن ، نفخ یا ناراحتی شکم ، اختلال خواب (اضطراب یا بلع هوا) ، خستگی ، کاهش تحمل فعالیت ، ضعف عضلانی ، بی اشتها ، کاهش وزن بی دلیل ، افزایش ضربان قلب در حالت استراحت



درمان

هدف از درمان رفع علائم بیمار، بهبود وضعیت کارکردن و کیفیت زندگی و طولانی کردن عمر است. انتخاب شیوه درمان برحسب شدت بیماری متفاوت بوده و ممکن است شامل درمان های دارویی ، تغییر در شیوه زندگی ، اکسیژن اضافی و پیوند قلب می باشد.

تغذیه درمانی



معمولا یک رژیم کم سدیم (کمتر از 2 گرم در روز) واجتناب از دریافت مقدار مایعات زیاد پیشنهاد میشود. کاهش مصرف سدیم باعث کاهش احتباس مایعات و کاهش علائم احتقان در بیمار می شود. پذیرش بیمار در رابطه با تغذیه خوب و سالم بسیار مهم است زیرا بی احتیاطی در رژیم غذایی ممکن است منجر به تشدید بیماری گردد.

با وجود اینکه نمک منبع اصلی سدیم است یکسری از مواد غذایی نیز دارای سدیم است مانند چاشنی ها ، غذاهای کنسروی و که حتما در زمان خرید مواد غذایی به برچسب حک شده روی مواد توجه کنید .

نکته : لازم به ذکر است سدیم در خمیر دندان ، آب شهری و بعضی داروها مانند آنتی اسیدها و آرامبخش ها نیز وجود دارد.

جهت بهبود طعم غذا میتوان از انواع مواد خوشمزه کننده فاقد سدیم نظیر آبلیمو ، سرکه و مواد گیاهی استفاده کرد.

محدودیت مایعات در رژیم غذایی یک نکته بسیار مهم است .

اکسیژن



درمان توسط اکسیژن برای گروهی از بیماران مفید و ضروری می باشد که بر اساس میزان احتقان و درصد اکسیژن خون توسط پزشک تجویز می شود . اما در برخی از بیماران فقط در زمان فعالیت نیاز به اکسیژن وجود دارد.

نکته مهم اینکه تجویز اکسیژن فقط بر اساس نظر پزشک معالج می باشد.

برنامه فعالیت روزانه

باید از عدم تحرک طولانی مدت اجتناب گردد .ممکن است نیاز باشد که فعالیت های بدنی آنها فقط به 3 تا 5 دقیقه در هر مرتبه و به میزان یک تا چهار بار در روز محدود شود.

تنظیم فعالیت بسیار مهم است برای مثال جهت پاک کردن سبزی بهتر است بجای ایستادن روی صندلی بنشینند.

مصرف مقادیر کوچک غذا و به دفعات ، علاوه بر تامین غذای مناسب می تواند مقدار انرژی مورد نیاز را کاهش دهد.

در صورت تحمل و رفع احساس خستگی بعد از فعالیت می توان میزان فعالیت را به صورت تدریجی افزایش داد.

در صورتی که در منزل بیماربایستی از پله بالا برود دفعات استفاده از پله را کاهش دهد.



- ورزش در بیماران مبتلا فقط با نظر پزشک معالج و وضعیت بیمار توصیه می شود.
- ورزش را با فعالیت های کم تلاش مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری یا ورزش های آبی آغاز کنید.
- ابتدا فعالیت های خود را با گرم کردن شروع کرده و سپس تا 30 دقیقه بتدریج فعالیت خود را افزایش دهید و در پایان با فعالیت های سردکننده ورزش را پایان دهید.
- از انجام فعالیت ورزشی در محیط های بسیار گرم و بسیار سرد و شرجی خودداری کنید.
- تا دو ساعت بعد از غذا خوردن ورزش نکنید.
- اطمینان حاصل کنید که در طول فعالیت جسمانی قادر به صحبت کردن هستید در غیر این صورت از شدت فعالیت بکاهید.
- در صورت کوتاه شدن شدید تنفس و بروز درد یا پیشرفت گیجی فعالیت را متوقف کنید.

کنترل اضطراب



با تکنیک های کنترل اضطراب و اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت های تشدیدکننده اضطراب عملکرد قلب روبه بهبود گذاشته و نشانه های بیماری کاهش می باید.

توصیه های مهم

- داروها دقیق براساس دستور پزشک معالج مصرف شود.
 - براساس نظر پزشک معاینه دوره ایی انجام شود .
 - از سیگار کشیدن اجتناب شود.
 - روزانه و در یک زمان و با وضعیت لباس وزن کنترل شود.
- در صورت بروز علائم ذیل سریع به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- افزایش وزن بیشتر از 0.9 تا 1.4 کیلوگرم در یک روز
 - کوتاهی تنفس یا تنگی نفس غیر طبیعی در زمان فعالیت یا استراحت
 - افزایش تورم پا، مچ پا یا شکم
 - سرفه مقاوم
 - از بین رفتن اشتها
 - پیشرفت ناراحتی هنگام خواب، افزایش تعداد بالش های مورد نیاز در هنگام خواب
 - خستگی شدید