

نارسایی قلبی

زمان بستری

1- تعریف :

نارسایی قلبی چیست ؟

نارسایی احتقانی قلب ، یکی از شایع ترین علل مراجعه به بیمارستان ها در افراد 65 سال و بزرگتر است . سالها طول می کشد تا نارسایی قلب ایجاد شود . در نتیجه ؛ اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نبوده ، اما در معرض خطر ابتلا به آن هستید . باید از همین امروز تغییراتی را در شیوه ی زندگی خودتان جهت پیشگیری از آن انجام بدهید . علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماه ها متعاقب ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون متناسب با نیازهای بدن ایجاد می شود . این بیماری اغلب منجر به بزرگ شدن قلب می شود . نارسایی قلبی در صورت عدم درمان ، بدتر می شود و رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است .

2- علائم بیماری :

مهمترین علامت در این بیماری تنگی نفس است که ناشی از افزایش مایع در ریه است که ممکن است در زمان فعالیت یا استراحت رخ دهد . از علائم دیگر تورم پاها ، میچ پا و ساق پا ، اختلالات شناختی یا عدم توانایی تفکر صحیح ، خستگی ، احساس بی حالی ، افزایش وزن بدن به دلیل جمع شدن مایع ، و سرفه ی مداوم است .

3- علت به وجود آمدن بیماری:

از علل بیماری انسداد سرخرگ ها ، چربی خون بالا ، بالا رفتن سن ، آسیب به عضله ی قلبی ناشی از حمله ی پیشین قلبی ، وجود نقص قلبی مادرزادی ، عفونت قلب و یا دریچه های قلب ، فشار خون بالا ، بیماری دریچه ای قلب ، بیماری عضلات قلب ، دیابت و مصرف سیگار می باشد .

4- عوامل تشدید کننده ی بیماری :

از عوامل تشدید کننده ی بیماری ، مصرف سیگار ، چربی خون بالا ، فشار خون بالا ، چاقی ، دیابت ، تب ، آهن مازاد ، کم خونی ، دیس ریتمی قلبی ، اختلالات الکترولیت و مصرف الکل می باشد .

5- روند درمان :

برای درمان بیماری ابتدا در بخش مراقبت های ویژه بستری شده و بعد از بهبود نسبی وضعیت قابل انتقال به بخش داخلی قلب می باشید .

6- نکات بهداشتی و استحمام :

در زمان بستری در بخش ویژه به علت استراحت مطلق ، استحمام شما امکان ندارد ولی جهت شستشوی دست و صورت و دهان ، وسایل لازم در اختیار شما قرار گرفته می شود .

7- سطح فعالیت جسمی :

در 24 تا 48 ساعت اول بستری در بخش ویژه شما استراحت مطلق می باشید و نباید از تخت پایین بیاید ولی بعد از آن طبق صلاحدید پزشک معالج و وضعیت شما اجازه ی خروج از تخت جهت رفتن به دستشویی به صورت محدود به شما داده می شود و شاید این امر با ویلچیر صورت گیرد .

8- تغذیه و رژیم غذایی :

در بدو بستری به دلیل انجام برخی از آزمایشات ، ممکن است نیاز باشد که چیزی نخورید ولی بعد از آن در صورتی که پروسیجر خاصی انجام نگیرد رعایت رژیم کم نمک و کم چربی و محدودیت مصرف مایعات توصیه می گردد و برای بیمارانی که کاهش وزن دارند مکمل های کالری را تجویز می شود .

چند نوع دارو در درمان نارسایی قلب مفید شناخته شده است .

- دیورتیک ها (دارو های مدر) به کاهش میزان مایع در بدن کمک می کنند و برای بیمارانی که احتباس مایع و فشار خون بالا دارند مفید است .
- دیژیتالها مثل دیگوکسین که قدرت انقباضات قلب را افزایش می دهند و به بهبود جریان خون کمک می کنند .
- بتابلوکرها به کاهش کار قلب کمک می کنند و سایر درمانهای نیز بستگی به عامل نارسایی قلبی دارد مانند درمان برای پایین آوردن فشار خون .

9- روش درمان :

در روش درمان بیماری ، در ابتدا باید علت ایجاد کننده ی نارسایی قلب مشخص شده و کنترل گردد . درمان شامل تغییر روش زندگی و دارو درمانی است .

تغییر روش زندگی : شامل ترک سیگار ، در صورت نیاز کاهش وزن ، پرهیز از مصرف مشروبات الکلی ، تغییر رژیم غذایی (کم نمک ، کم چربی) ، انجام ورزش های ملایم و منظم هم کمک کننده است .

و مصرف دارو که در بالا شرح داده شده است .

زمان ترخیص

1- چگونگی مصرف دارو ها :

بعد از ترخیص دارو هارا به موقع مصرف نمایید ، مقدار دارو را تغییر نداده و مصرف آن را قطع نکنید ، حتی اگر احساس میکنید که بهتر شده اید یا فکر میکنید که دارو موثر نیست .

اگر عوارض جانبی بروز کرد یا دارو به نظر بی تاثیر رسید ، به پزشک اطلاع دهید .

برای جلوگیری از فراموشی ، مصرف داروهای خود را با برنامه ی روزانه ، مثلاً زمان غذا ، زمان خواب یا زمان استراحت تلفیق کنید . اگر به علت بروز ناراحتی مانند تهوع و استفراغ ، نتوانستید داروهایتان را مصرف کنید ، به پزشک اطلاع دهید .

بهتر است در مورد تمام داروهایی که مصرف میکنید ، مثل داروی سردرد ، سرماخوردگی و داروهای گوارشی با پزشک خود صحبت کنید .

وقتی داروهای نارسایی قلبی مصرف میکنید ، باید آزمایشات خونی برای بررسی پتاسیم خون و عملکرد کلیه انجام دهید .

2- زمان مراجعه :

معمولاً دو هفته بعد از ترخیص برای کنترل علائم بیماری و ادامه ی مصرف دارویی به درمانگاه و یا مطب پزشک معالج مراجعه فرمایید .

3- رعایت رژیم غذایی :

رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و محدودیت مصرف مایعات به بیماران توصیه می گردد .

تمام مایعات خورده شده اندازه گیری و ثبت شود ، از مصرف چای و قهوه ی زیاد خودداری کنید ، چربی اضافه ی گوشت را جدا کنید ، از شیر کم چرب و بدون چربی استفاده کنید ، از خوردن غذاهای سرخ شده پرهیزید ، ممکن است به علت بیماری دچار بی اشتهايي و احساس نفخ شوید ، که این امر گاهی اوقات طبیعی است .

- توزین روزانه مهم است ، تا بتوان افزایش وزن ناگهانی را فهمید که از علائم احتباس مایع و خوب پمپ نکردن قلب است .
- هر روز خودتان را بعد از ادرار کردن و قبل از صبحانه وزن کنید .
- هنگام وزن کردن لباستان را مشابه روزهای قبل باشد .
- اگر در 24 ساعت بیش از یک کیلوگرم به وزن شما اضافه شد با دکتر تماس بگیرید .
- با فشردن انگشت اشاره به ساق پا ، ورم را بررسی کند . اگر در جای قرار دادن انگشت فرورفتگی باقی بماند نشانه ادم است . از دیگر علائم ورم ، تنگ شدن کفش و لباس است .
- از مصرف سیگار و یا سایر دخانیات خودداری کنید .

4- بهداشت و استحمام:

استحمام شما بعد از ترخیص بلامانع است ولی بهتر است این کار با آب ولرم و مدت کوتاه انجام گیرد و از طولانی کردن استحمام خود پرهیزید .

5- فعالیت جسمی و ورزشی:

- در مورد فعالیت از دستورات پزشک خود پیروی کنید .
- بین فعالیت های خود ، زمان استراحت منظور کنید .
- شب به اندازه ی کافی بخوابید .
- فعالیت را به تدریج افزایش دهید و اگر از تنگی نفس ، سرگیجه و درد سینه بروز کرد ، فعالیت را قطع کنید . اگر مشکل با چند دقیقه استراحت حل نشد ، به پزشک اطلاع دهید .
- راهی بیابید که در مصرف انرژی بدن صرفه جویی شود .
- کارهای روزانه را برنامه ریزی نمایید و بین آنها فاصله بگذارید .
- چند دقیقه بعد از گرم کردن بدن ، فعالیت هارا شروع کنید .
- از انجام فعالیت های جسمی ، در محیط بسیار گرم ، سرد یا مرطوب اجتناب نمایید .

- تا 2 ساعت بعد از خوردن غذا ، از فعالیت انجام بدنی اجتناب کنید .

6- مواردی که بیمار به پزشک مراجعه کند:

- افزایش بیقراری و افزایش تعداد بالشهای مورد نیاز در هنگام خواب .
- اگر در 24 ساعت بیش از 1 کیلوگرم به وزن شما اضافه شد .
- اختلال بینایی ، سرگیجه مفرط ، تنفس کوتاه ، ضعف عضلانی، سرفه مداوم، درد قفسه ی صدری ، کاهش اشتها ، ادم پاها و قوزک پا.

7- مواردی که باید بیمار به صورت اورژانس به اورژانس بیمارستان مراجعه کند.

در صورت تنفس صدا دار ، تنگی نفس ، ادم شدید مچ پا ، سریعاً به اورژانس مراجعه نماید.

منابع : برونر-سودارث 2010 , پمفلت نارسایی قلبی چیست ؟