

آموزش ترخیص بیماران نارسایی قلب

پس از ویزیت توسط پزشک معالج یا دستیار وی دستور ترخیص شما نوشته شده و توسط منشی یا پرستار به شما اعلام می شود؛ و بعد از تسویه حساب و ارائه برگه ترخیص به منشی، خلاصه پرونده و آموزشهای لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد.

تغذیه: باید رژیم غذایی در بیماری نارسایی قلبی به صورت کم نمک باشد به خاطر اینکه نارسایی قلبی سبب می شود بدن نمک (سدیم) بیشتری نگه دارد و سدیم باعث می شود که مایع اضافی در بدن جمع شود. مایع اضافی نیز سبب افزایش کار قلب و بدنبال آن تورم در پاها و شکم و افزایش تنگی نفس می شود. رژیم غذایی کم سدیم شامل سدیم کمتر از ۳-۲ گرم روزانه می باشد. یک قاشق چایخوری تقریباً ۲/۳ گرم سدیم دارد. از خوردن غذاهای کنسروی و آماده (فست فودها)، نوشابه و دوغ صنعتی، دلستر و ماء الشعیر پرهیز کنید. از اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید (از نمکدان سر میز غذا استفاده نکنید). خودتان را به غذاهای کم نمک عادت دهید و از گیاهان، ادویه و چاشنی های کم نمک و یا بی نمک استفاده کنید. از خوردن آبمیوه های مصنوعی خودداری کنید بیشتر سعی کنید آبمیوه طبیعی یا میوه مصرف کنید.

فعالیت: در گذشته به بیماران نارسایی قلبی توصیه می شد که استراحت کنند و از تعداد زیادی از فعالیتهای عادی خود دست بکشند، اما تحقیقات نشان داده که فعالیت می تواند به احساس بهتر شدن شما کمک کند، علائم را کاهش دهد و به بهبود عملکرد قلب شما کمک کند. کلید موفقیت در افزایش سطح تحمل فعالیت، انجام آن به آرامی و به تدریج می باشد. برای شروع، یک ورزش ساده انتخاب کنید که عضلات بزرگ شما را حرکت دهد. پیاده روی بهترین ورزش برای شما است. برای شروع فعالیت شما می توانید روزی ۵ دقیقه پیاده روی کنید. سپس به تدریج زمان آن را تا ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید. در هوای خیلی سرد یا گرم یا آلوده ورزش نکنید. هنگامی که تنگی نفس هنگام استراحت، احساس خستگی مفرط و کاهش انرژی، تب، عفونت یا احساس بیماری، درد قفسه سینه، تعریق شدید، تهوع و استفراغ، سرگیجه یا احساس سبکی سر را دارید ورزش نکنید و به پزشک خود مراجعه نمایید.

استحمام: از آب ولرم نه خیلی داغ یا سرد استفاده کنید. جهت حفظ انرژی خود از استحمام طولانی مدت بپرهیزید. در صورت امکان از صندلی در داخل حمام استفاده کنید. از ایجاد بخار زیاد در محوطه حمام به علت افزایش تنگی نفس بپرهیزید.

فعالیت جنسی: بیمارانی که تست ورزش نرمال دارند، محدودیتی از نظر روابط جنسی ندارند. در مورد مشکلات و محدودیت های خود به راحتی و به صورت آزادانه با همسر خود صحبت کنید. پس از انجام کارهای سنگین و خسته کننده از انجام فعالیت جنسی مبادرت ورزید. بعد از غذا خوردن از انجام فعالیت جنسی مبادرت ورزید و حداقل ۲ یا چند ساعت صبر کنید. در صورت داشتن درد جلو قفسه سینه در حین یا بعد از نزدیکی، بالا ماندن ضربان قلبی، تعداد تنفس و تنگی نفس تا ۱۰ دقیقه بعد از پایان نزدیکی، خستگی و بی خوابی شدید در روز بعد از نزدیکی، فعالیت جنسی خود را متوقف کنید و به پزشک خود اطلاع بدهید.

در صورت بروز مشکلات یا موارد هشدار دهنده زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

مشکل در خوابیدن به علت تنگی نفس، مثلاً شب بطور ناگهانی به علت تنگی نفس بیدار شوید یا برای خوابیدن نیاز به بالش اضافی نسبت به قبل داشته باشید. ضربان قلب تند یا نامنظم و تپش قلب که مداوم بوده و سبب سرگیجه یا سبکی سر در شما شود. اگر سرفه همراه با خلط کف آلود یا صورتی داشته باشید. کاهش یا افزایش وزن بیش از ۹۰۰ گرم در روز یا ۱/۸ کیلو گرم در هفته و یا کاهش میزان ادرار روزانه. تورم در زانوها، پاها، دستها یا شکم.

اندازه گیری وزن مهم است، هدف این است که تغییر در وزن را قبل از اینکه ایجاد تورم یا دیگر علائم کند، تشخیص دهیم. در این صورت می توانیم زودتر مایع اضافی را از بدن خارج کنیم. به منظور اندازه گیری وزن، شما بایستی وزن خود را هرروز صبح، بعد از ادرار کردن و قبل از صبحانه اندازه گیری کنید؛ در جایی ثبت کنید. میزان روزانه مایعات و میزان دفع مایعات (ادرار) را ثبت کنید.

نحوه مصرف داروها: داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. داروها در درمان نارسایی قلبی بسیار مهم است. داروها را طبق دستور مصرف کنید. از کم کردن یا افزایش میزان آن خودداری کنید. داروها را طبق زمان معین آن مصرف کنید. جهت استفاده صحیح و منظم از داروها ابتدا یک جعبه مخصوص دارو تهیه کرده و روی آن برای هر قرص میزان مصرف را بنویسید و ابتدای هفته آن را پر کنید. هنگام ترک خانه داروهایتان را با خود ببرید. حتی اگر احساس خوب شدن کردید و تنگی نفس و تورم نداشتید، باز هم بایستی داروهای خود را منظم مصرف کنید. اطلاعات کلی مربوط به برخی داروهای مهم بیماران نارسایی قلبی در جدول زیر موجود است.

نوبت بعدی مراجعه به پزشک: نوبت بعدی مراجعه به پزشک توسط ایشان تعیین و معمولاً ۲ هفته تا ۱ ماه بعد از ترخیص خواهد بود که قبل از ترخیص برگه نوبت دهی توسط منشی به شما داده خواهد شد. قبل از ترک بیمارستان، از قسمت پذیرش حتماً نوبت بعدی گرفته شود. بعد از ترخیص و گرفتن داروهای خود بهتر است آنها را با پرستار خود چک و نحوه مصرف را بپرسید.



مرکز تخصصی داروهای ویژه

مرکز آموزشی، تحقیقاتی درمانی قلب و عروق شهید رجایی

ردیف	نام دارو	اشکال دارو	اثر درمانی	نکات آموزشی
1	ویتامین B1	قرص ۱۰۰ و ۳۰۰ میلی گرمی	برطرف کننده کمبود ویتامین	دارو را در ظرف غیر فلزی سر بسته و مقاوم به نور نگهداری کنید.
2	اسید فولیک Folic Acid	قرص ۵۰ میلی گرمی	درمان کم خونی	هنگامی که کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B12 وجود دارد، اسید فولیک نباید به تنهایی مصرف شود.
3	اسپیرینولاکتون Spironolactone (Aldactone)	قرص ۲۵ میلی گرمی	ادرار آور (نگهدارنده پتاسیم)	به منظور افزایش جذب دارو آن را همراه با غذا مصرف کنید. حداکثر اثر دارو ممکن است تا ۳ روز پس از شروع درمان ایجاد شود و نیز افزایش ادرار ممکن است به مدت ۲ یا ۳ روز پس از قطع دارو ادامه یابد. از جایگزینی مایعات از دست رفته با مقدار زیادی آب اجتناب کنید. از مصرف زیاد غذاهای سرشار از پتاسیم و جانشین های نمک اجتناب کنید (اگر این دارو با قرص لازیکس تجویز نشده است).
4	هیدرالازین Hydralazine	قرص ۱۰ و ۲۵ و ۵۰ میلی گرمی	گشادکننده عروق کاهش دهنده فشارخون	به علت احتمال کاهش فشارخون وضعیتی، آهسته تغییر وضعیت دهید. از ایستادن بدون حرکت به مدت طولانی، حمام یا دوش داغ و ورزش شدید اجتناب کنید. در صورت سرگیجه حتماً دراز بکشید و پاها را بالاتر قرار دهید.
5	لیزینوپریل Lisinopril	قرص ۵ و ۱۰ میلی گرمی	کاهش دهنده فشار خون و تقویت عضلات	در بیماران که اختلال کار کلیه دارند یا به قرص کاپتوپریل حساسیت دارند، استفاده می شود و اثر مشابه کاپتوپریل دارد.
6	کارودیلول Carvedilol	قرص ۱۲/۵ و ۶/۲۵ میلی گرمی	کاهش دهنده ضربان قلب و فشارخون	نبض خود را قبل از مصرف کنترل کنید، در صورتی که ضربان کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۱۰۰ باشد، به پزشک خود اطلاع دهید.
7	سیلدنافیل Sildenafil	قرص ۵۰ میلی گرمی	کاهش دهنده فشار شریان ریوی، کاهش فشارخون	شایعترین عارضه سردرد است و تداخل دارویی با نیتروگلیسرین ها دارد.
8	متولازون Metolazone	قرص ۵ میلی گرمی	ادرار آور	رژیم پرپتاسیم داشته باشید. میزان مایعات و میزان ادرار روزانه را ثبت کنید. کاهش فشارخون وضعیتی ممکن است دیده شود. آهسته تغییر وضعیت دهید. در صورت سرگیجه حتماً دراز بکشید و پاها را بالاتر از سر قرار دهید. به میزان داروی تجویز شده دقت کنید.
9	آلوپورینول Allopurinol 100g	قرص ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی گرمی	دفع کننده اسید اوریک	بهبتر است همراه غذا مصرف شود. کاهش میزان ادرار، ادرار کدر، رنگ یا بوی غیر طبیعی ادرار و درد یا ناراحتی هنگام ادرار کردن را گزارش کنید. جوش های ریز ممکن است ۵-۱ هفته بعد از درمان بروز کند که حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
10	کاپتوپریل Captopril	25-50mg	کاهش دهنده فشار خون و تقویت عضله قلب	بهبتر است دارو یک ساعت قبل از غذا مصرف شود. رژیم کم نمک باشد. سرفه شایع می باشد. در صورت بروز سرفه وتورم پلکها، چشمها، لپها، زبان یا مشکلات تنفسی و پوستی به پزشک مراجعه شود. از تمرینات شدید و تغییر وضعیت ناگهانی از خوابیده به نشسته یا ایستاده خودداری شود.
11	دیگوکسین Digoxin	0.25 mg	کنترل ضربان قلب و نارسایی قلبی	باید هر روز صبح و در ساعت معینی مصرف شود. دوز فراموش شده را میتوان تا ۱۲ ساعت بعد استفاده کرد. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو را با آبمیوه یا شیر میل کنید. تهوع و استفراغ، ضربانات نامنظم قلب، توهم بینایی و بی اشتها از علائم مسمومیت میباشد که باید به پزشک مراجعه کنید.
12	فورزماید Furosemide	40 mg	کاهش فشار خون - افزایش دفع ادرار و مایع احتباس یافته	دارو را با غذا یا شیر میل کنید. رژیم پرپتاسیم مثل موز - گوجه فرنگی - خرما - کاهو - خشکبار - و گردو داشته باشید.
13	وارفارین Warfarin	5 mg	ضد انعقاد خون و رقیق کننده خون	معمولاً این دارو همزمان با هپارین در بیمارستان شروع میشود و دوز مناسب با انجام آزمایش خون تعیین میشود و هرگز از مقدار توصیه شده بیشتر و یا کمتر مصرف نکنید. دارو را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید. در صورت خونریزی لته - بینی یا خون مردگی در بدن دارو را قطع و به پزشک مراجعه کنید.
14	آسپرین ASA	80-100-325-500 mg	ضد التهاب - ضد درد - کاهش فعالیت پلاکت	در صورت بروز خونریزی از لته یا کبودی روی پوست یا دفع خون از مدفوع حتماً به پزشک مراجعه شود. به دلیل بروز عوارض گوارشی با یک لیوان شیر یا آبمیوه بعد از غذا میل شود. در بیماران مبتلا به آسم و زخم گوارشی فعال منع مصرف دارد.
15	آتورواستاتین Atorvastatin	10-20-40 mg	کاهش دهنده چربی خون LDL	میتوان دارو را قبل یا بعد از غذا میل کرد. ۶-۱۲ هفته بعد از آزمایشات کبدی چک شود. برنامه غذایی کم چرب و برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت استفاده همزمان با دیگوکسین با پزشک مشورت شود.
16	پلاویکس Plavix	75 mg	ضد تجمع پلاکت - رقیق کننده خون	مصرف این دارو بیمار را مستعد خونریزی میکند باید از ضربه یا بریدگی پیشگیری شود و در صورت خونریزی از لته یا بینی و یا خون مردگی در بدن، دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.
17	ایزوسورباید Isosorbide	10-40 mg	ضد درد قلبی - گشاد کننده عروق - کاهش فشار خون	این دارو در پیشگیری درد قلبی موثر است. سردرد عارضه شایع آن است که با مسکن برطرف میشود، اگر سردرد شدید و پایدار بود به پزشک مراجعه شود. بر افروختگی صورت و احساس سوزش زیر زبان از عوارض دارو میباشد.
18	نیترو گلیسرین Nitroglycerin	2.6-6.4 mg	ضد درد قلبی - گشاد کننده عروق	این دارو در پیشگیری دردهای قلبی موثر است. سردرد با این دارو کمتر دیده میشود. دارو دور از رطوبت و نور نگهداشته شود. در صورت تازی دید یا خشکی دهان مصرف را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

تلفن تماس:

نام بخش: