

خود مراقبتی در نارسایی احتقانی قلب



CHF حالتی است که در آن قلب قادر به پمپاژ مقادیر کافی خون برای تامین مواد غذایی اکسیژن بدن نمی باشد.

علت :

عدم اجازه به جریان خون کافی از قلب ناشی از انسداد سرخرگ - آسیب به عضله قلب ناشی از حملات پیشین - وجود نقص قلبی از زمان تولد - عفونت قلب یا دریچه ی قلب - پرفشاری خون و

علائم :

تنگی نفس به هنگام استراحت و تنگی نفس حمله ای شبانه - سرفه خشک یا مرطوب - وجود خلط کف آلود خونی - خستگی اضطراب - تعریق - بی قراری - سیاه شدن لب ها و ناخن ها - شب ادراری و افزایش وزن به دلیل تجمع مایع و بی اشتهايي.

تشخیص :

از روی علائم و نشانه های بیماری - آزمایش خون - آزمایش ادرار - عکس قفسه سینه - نوار قلب - اکوکاردیوگرام قلب و

درمان :

مراجعه منظم به پزشک - مصرف داروها طبق تجویز پزشک - مصرف رژیم غذایی مناسب حاوی مقدار اندک نمک - وزن کردن روزانه جهت بررسی افزایش مایع - اجتناب از پر خوری و افزایش وزن - هنگام نشستن و استراحت پاها با زاویه 30-15 درجه باشد.

نماییت :

به بیمار توصیه میشود در مرحله حاد بیماری در طول روز استراحت کافی داشته باشد. و در زمان استراحت برای کاهش تنگی نفس سر تخت 30-20 سانتی متر بالاتر برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرد. پس از بهتر شدن بیماری فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید. برای جلوگیری از سرگیجه، به آهستگی تغییر وضعیت دهید و زمانی که از حالت نشسته به ایستاده می آید نیز به آهستگی انجام دهید. پس از هر بار فعالیت کمی استراحت کنید. از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی گرم یا سرد خودداری کنید. اگر پس از ترخیص در منزل دچار تنگی نفس، یا حین فعالیت دچار درد قفسه سینه، دچار ورم پاها (مچ پا و ساق پا)، یا با فعالیت دچار سیاه شدن لب ها و ناخن یا تنگی نفس حمله ای شبانه شدید، همه این موارد نشانه عود مجدد بیماری شماست و باید به بیمارستان مراجعه نمایید.

رژیم غذایی :

در غذای خود از نمک کمتر استفاده شود. برای خوش طعم کردن غذا از آبلیمو - مرکبات و ... استفاده کنید. از مصرف غذاهای حاوی سدیم فراوان مثل گوشت نمک سود شده - غذاهای کنسرو شده - سوسیس - همبرگر - انواع سس هاو ترشی خودداری شود. تعداد وعده های غذایی را بیشتر و حجم آن را کمتر کنید.

ایمنی و احتیاط:

داروهای ادرار آور قسمت مهمی از درمان شماسست آنها را در ابتدای صبح مصرف کنید. از عوارض داروهای ادرار آور گیجی - ضعف می باشد. وزن و فشار خود را روزانه اندازه گیری کنید. به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم به پزشک مراجعه کنید و آزمایشات لازم را انجام دهید. از استرس و هیجان دوری کنید. کار سنگین نکنید. از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی گرم یا سرد، دود سیگار و قلیان بپرهیزید. داروهای تجویز شده توسط پزشک را دقیق و سرساعت مصرف کنید. رژیم غذایی را رعایت کنید. در صورت نبض نامنظم - شلی عضلات - کرختی و مور شدن دست و پاها - اسهال تهوع - خشک دهان - تشنگی زیاد - تب سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

پیکیری و درمان:

مصرف دقیق داروهای تجویز شده توسط پزشک، به مواردی که در برگه آموزش ثبت شده عمل کنید، زیر نظر یک متخصص قلب و عروق درمان خود را پس از ترخیص ادامه دهید.

واحد آموزش بیمار.دی 1400

گروه هدف: بیماران

منبع:سودارت، پرونز 2018

بیمارستان گلستان

www.AJums.ac.ir