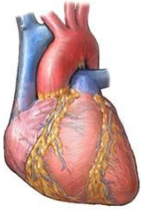
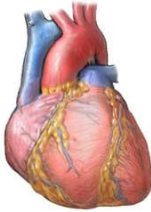


# نارسایی احتقانی قلب

قلب سالم و طبیعی



قلب بزرگ شده در اثر نارسایی



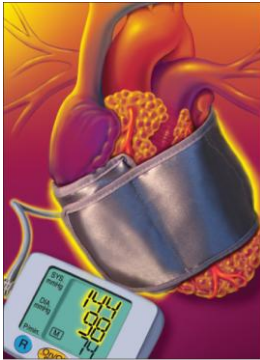
نارسایی احتقانی قلب عارضه جدی بسیاری از بیماریهای قلبی و غیرقلبی است که طی آن قلب مقداری از ظرفیت کامل پمپ کردن خود را از دست می دهد و لذا خون کافی به اعضای مختلف بدن نمی رسد. بنابراین خون به داخل دیگر اعضای بدن خصوصاً ریه ها و کبد پس زده می شود.

زمانی که قلب نتواند به میزان نیاز بدن خون را پمپ کند، نارسایی قلبی اتفاق افتاده است.

## علامین شایع:

- تنگی نفس، به خصوص هنگام فعالیت یا موقع دراز کشیدن روی تخت (وقتی که اندامها همسطح سر و تنه قرار می گیرند)
- تند یا نامنظم شدن ضربان قلب
- برجسته شدن سیاهرگ های گردن
- خستگی، ضعف یا غش
- سرفه ( معمولاً خلط دار)
- کاهش فشار خون
- تورم شکم، پا و مچ پا
- بزرگ شدن کبد

پای سالم پای ورم کرده



## علل:

- گرفتگی شریان های خون رسان قلب
- هر عاملی که باعث افزایش غیر طبیعی ضخامت و دیواره های قلبی شود
- عفونت ها
- بیماری های دریچه ای قلب
- فشار خون بالا
- نامنظمی های ضربان قلب
- پرکاری تیروئید
- بیماری های مادر زادی قلب

## عوامل افزایش دهنده خطر:



دیابت، سیگار کشیدن، الکل، چاقی، رژیم پرچرب و پرنمک وجود یک عامل خطر ساز به تنهایی کافی است تا نارسایی قلب ایجاد شود، اما ترکیب این عوامل به شدت خطر را افزایش می دهند.

## پیشگیری:

یک راه پیشگیری، کنترل شرایطی است که شما را در خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد مثل چاقی، دیابت و فشار خون بالا. اگر دچار بیماری هستید که منجر به نارسایی قلب می شود، به پزشک مراجعه کنید و برنامه درمانی مربوطه را به دقت اجرا کرده، و به آن پایبند باشید. دستورات تغذیه ای را نیز رعایت کرده و کشیدن سیگار و نوشیدن الکل را متوقف کنید. ورزش کنید. نمک کمتر مصرف کنید. استرس خود را کنترل نموده و در صورت اضافه وزن، وزن خود را کم کنید.

## اصول کلی درمان:

- همه عوامل ایجاد کننده نارسایی قلب درمان پذیر نیستند اما درمان نارسایی قلب باعث بهبود علائم شما و افزایش طول عمر شما خواهد شد.
- هدف از درمان عبارت است از بهبود کار پمپ کردن قلب، که معمولاً به کمک دارو، استراحت و سایر اقدامات حیاتی انجام می گیرد.
- گاهی بر حسب علت بیماری ممکن است جراحی روی دریچه‌ها یا سرخرگهای قلب انجام شود.

## داروها:

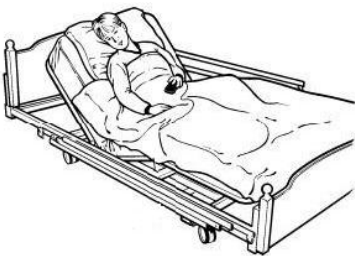
- داروهای ادرار آور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها
- دیورتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب
  - داروهای گشاد کننده عروق برای بهبود عملکرد انقباضی قلب، حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
  - داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب
  - داروهای پایین آورنده ضربان قلب و بلوک کننده سمپاتیک در صورت کنترل بودن علائم
  - ابزارهای ضربان ساز و الکترونیک کمک کننده
  - پیوند قلب
  - قلب مصنوعی

## فعالیت:

ورزش منظم و کنترل شده تحت نظارت و دستور پزشک قلب می تواند در بهبود و جلوگیری از پسرقت بیماری مفید باشد.

## در این شرایط به پزشک خود مراجعه کنید:

- در صورت وجود علائم نارسایی احتقانی قلب در شما یا یکی از اعضای خانواده تان



- علایم عفونت: از جمله تب، دردهای عضلانی، سردرد و سرگیجه
- بدتر شدن علایم، بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب
- سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خونی شدن آن
- افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱ روز
- تکرر ادرار شبانه
- خستگی بیش از حد با فعالیت کمتر از معمول

بیمار گرمای رعایت نکات زیر می تواند نقش مهمی در بهبودی شما داشته باشد:

- تا ۲۰ دقیقه در روز را به آرامی و ساکت بنشینید، عمیقاً نفس بکشید و در مورد یک تصویر آرامش بخش فکر کنید.
- سعی کنید چیزهایی را که نمی توانید تغییر بدهید بپذیرید. در مورد مشکلات خود صحبت کنید و به جای شرایط بد به موارد خوب فکر کنید.
- به طور منظم در فعالیتهای جسمانی شرکت کنید. آنچه را که از آن لذت می برید انجام دهید: قدم زدن، شنا، دوچرخه سواری یا دویدن. خارج نمودن تنشها از بدنتان سبب می شود که احساس بهتری داشته باشید.
- الکل مصرف نکنید.
- سعی کنید وزن خود را به حد ایده آل برسانید.
- از چیزهایی که ممکن است شما را ناراحت کنند، اجتناب کنید مثلاً وقت کمتری را با افرادی که شما را ناراحت می کنند، سپری کنید و یا از رانندگی در ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید.
- جهت انجام امور به خودتان وقت بیشتری بدهید.
- فواید سلامتی ناشی از ترک سیگار قابل توجه می باشد. پس سیگار نکشید.
- روزانه وزن خود را کنترل کنید.
- داروهای خود را بشناسید و در هر نوبت همراه خود داشته باشید.
- بدون توصیه پزشک قلب خود، داروهای خود را کم یا زیاد نکنید.
- از مواد غذایی تازه و سبزیجات تازه استفاده کنید و در رژیم غذایی خود از مغز آجیل خام و و بدون نمک استفاده کنید.
- برچسب ارزش غذایی محصولات را نگاه کنید و از مصرف مواد غذایی دارای سدیم بیش از ۱۴۰ میلی گرم در هر پرس اجتناب کنید.



- از مصرف مواد غذایی کنسرو شده، فریز شده و فراوری شده اجتناب کنید.
- از مواد غذایی حاوی ویتامین **B** و **C** در رژیم غذایی خود استفاده کنید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۲۷



## نارسایي احتقانی قلب

مطیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و  
ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر مرجان حاج احمدی (استاد یاری های قلب و عروق)



سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>