

آموزش به مددجو نارسایی قلبی



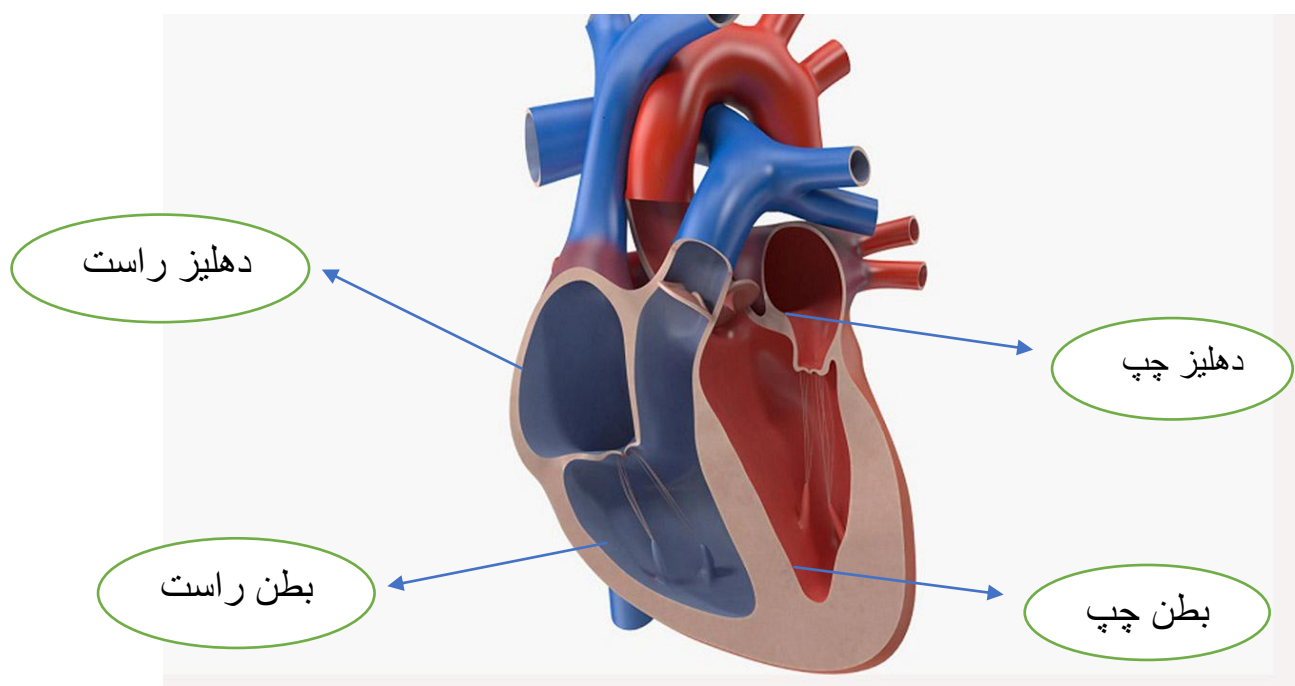
ارائه دهنده:

علیرضا صابری علی آباد

قلب

قلب یک عضو عضلانی است که خون را در بدن به گردش در می آورد. قلب چهار حفره دارد که شامل: **دهلیز و بطن راست**: خونی که اکسیژن آن توسط اعضا بدن مصرف شده است، به داخل این دو حفره تخلیه میشود، و بعد از آن به ریه ها میرود تا اکسیژن دریافت کند.

دهلیز و بطن چپ: خونی که در ریه اکسیژن دریافت کرده است، به این دو حفره وارد میشود. سپس به وسیله عمل تلمبه قلب به سایر اعضا بدن فرستاده میشود.

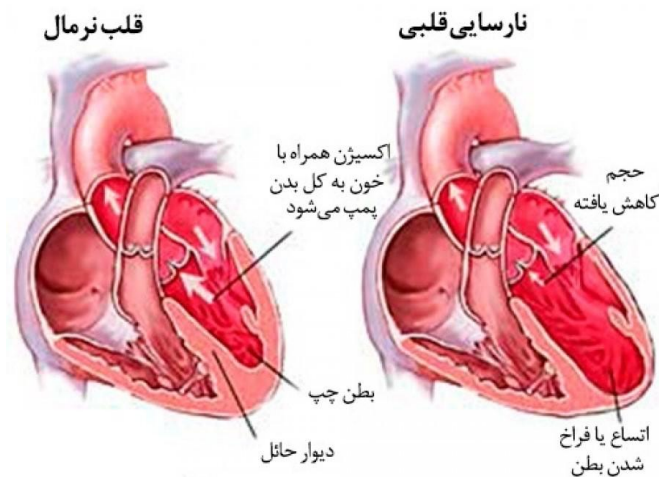


زمانی که قلب شما در حالت استراحت است این حفره ها از خون پر میشوند. سپس قلب با انجام عملی که مانند تلمبه زدن است خون را به سایر نقاط بدن میفرستد.



نارسایی قلب

نارسایی قلبی زمانی اتفاق می افتد که توانایی عضلات قلب برای پمپاژ کردن خون کاهش می یابد، یا ظرفیت حفره‌های قلب برای دریافت خون کاهش می یابد. نتیجه هر یک از این دو مورد باعث کاهش جریان خون، و در نتیجه نارسایی قلبی میشود.



علل

عدم اجازه به جریان خون کافی از قلب ناشی از انسداد سرخرگ ها، آسیب به عضله قلب ناشی از حمله های پیشین، وجود نقص مادرزادی قلبی از زمان تولد، عفونت قلب و یا دریچه های قلبی و افزایش فشاری خون.

علائم

علائم نارسایی قلبی به دو دسته تقسیم می شود



علائم نارسایی قلبی سمت چپ

- ۱- سختی در تنفس (زمان انجام فعالیت های روزمره یا در حال استراحت).
- ۲- سختی در تنفس زمانی که دراز میکشید.
- ۳- تنگی نفس حمله ای شبانه: زمانی که در خواب هستید با احساس خفگی ناگهانی، سرفه و خس خس سینه از خواب میپرید.
- ۴- نیاز به چند بالش در هنگام خواب دارید، یا مجبورید روی صندلی بنشینید تا بخوابید.
- ۵- سرفه های همراه با خلط کف آلود همراه با خون یا بدون وجود خون.
- ۶- احساس درد قفسه سینه یا تغییر در ضربان قلب.

۷- خستگی زودرس.

۸- بیقراری.

۹- بیدار شدن های مکرر در طول شب برای ادرار کردن.

۱۰- کبودی اندام ها به خصوص دور لبها یا انتهای دست یا پا

نارسایی قلبی سمت راست

۱- تورم قوزک و ساق پاها

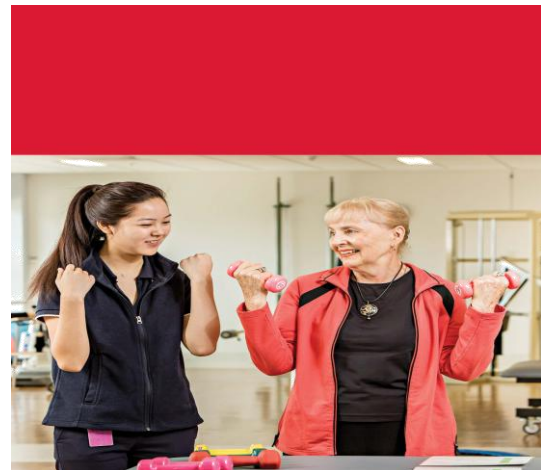
همچنین ورم ممکن است باعث تنگ تر شدن کفش ها، تنگ شدن لباس هایتان از ناحیه کمر و تنگ شدن انگشتر هایتان شود.

۲- بی اشتها

۳- افزایش وزن ناگهانی

۴- تهوع

۵- ورم رگ های گردن



مراقبت های مناسب جهت کاهش علائم

در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه تخت خود بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید، و یا روی یک صندلی بنشینید.

برای تنفس راحت تر تعداد بالشتها ی زیر سر تان را زیاد کنید، یا سر تخت را بالا ببرید.

برای جلوگیری از عفونت های تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

برای جلوگیری از سرگیجه، به آهستگی از حالت نشسته به ایستاده تغییر وضعیت دهید.

از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید. به دلیل اینکه هوای خیلی گرم و یا سرد باعث افزایش سوخت ساز بدن و در نتیجه افزایش کار قلب میشود.

روزانه وزن خود را در یک زمان و با همان لباس کنترل کنید.

بهبود تحمل فعالیت

توجه داشته باشید کاهش فعالیت به دلیل نارسایی قلبی، ممکن است باعث بدتر شدن علائم بیماری شود.

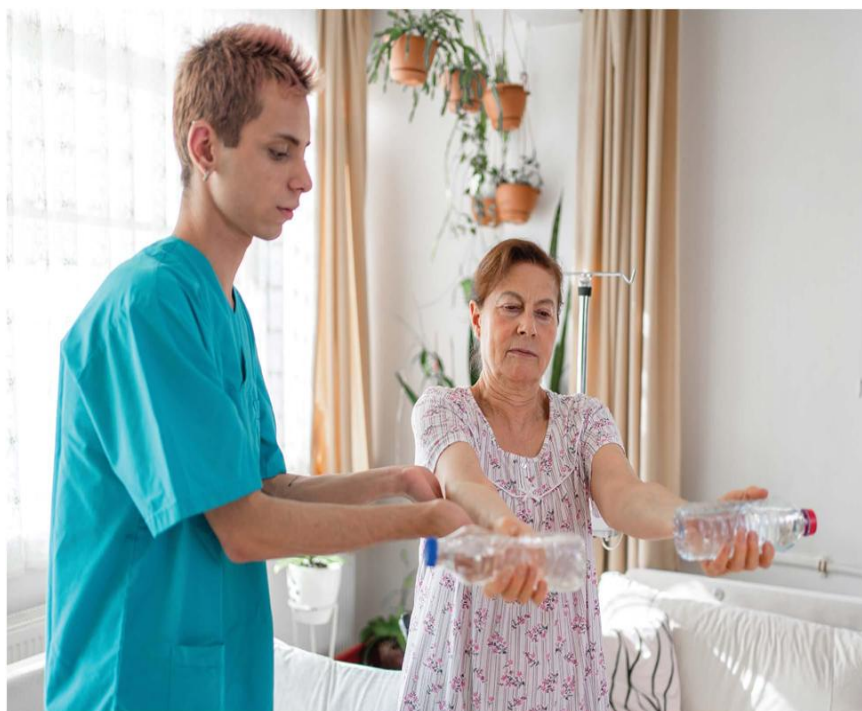
ورزش دارای اثرات مطلوب برای نارسایی قلبی است. افزایش ظرفیت ریه ها، کاهش تنگی نفس و بهبود کیفیت زندگی.

فعالیت های خود را با دوره های از استراحت انجام دهید، همچنین دو فعالیت انرژی بر را در یک روز یا پشت سر هم انجام ندهید.

بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

اگر بیماری شما به شدت ناتوان کننده است، فعالیت بدنی شما باید به مدت ۳-۵ دقیقه و ۱-۴ بار در روز نسبت به توانایی که دارید انجام شود.

برای افزایش فعالیت بدنی ابتدا طول مدت سپس تعداد دفعات و در انتها شدت آن را افزایش دهید.



راهنمایی جهت شروع فعالیت بدنی در مبتلایان به نارسایی قلبی:

- با فعالیت های که به تلاش زیادی نیاز ندارد شروع کنید. مانند پیاده روی یا دچرخه سواری
- ابتدا فعالیت را با گرم کردن و حرکات کششی شروع کنید و سپس تا ۳۰ دقیقه به تدریج فعالیت را ادامه دهید.
- پیاده روی را در حدود ۵ دقیقه در روز به مدت ۶-۷ روز در هفته شروع کنید. به تدریج سطح آن را افزایش دهد. بعد از آن میزان ورزش را به ۱۰ دقیقه در روز برسانید. هدف این است که میزان ورزش به ۳۰ دقیقه در روز برسد.
- ورزش خود را با فعالیت های سردکننده (حرکات کششی) به پایان رسانید.
- تا دو ساعت بعد از صرف غذا ورزش نکنید.
- باید در طول انجام فعالیت بدنی قادر به صحبت کردن باشید، اگر نمی توانید باید از شدت فعالیت بکاهید.
- در صورت کوتاه شدن شدید تنفس، بروز درد یا گیجی فعالیت را متوقف کنید.

نکات اصلی در مورد تغذیه

رژیم غذایی

۱- محدود کردن مصرف چربی های مضر مانند روغن جامد، فست فودها و مواد غذایی که در روغن زیاد درست میشوند به خصوص سیب زمینی سرخ کرده، این مواد غذایی باعث افزایش وزن و کلسترول که اثرات بدی بر روی قلب دارد میشود.

۲- به جای استفاده از روغن جامد از روغن های آفتاب گردان، ذرت، زیتون و کنجد استفاده کنید.

۳- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید، بجای گوشت قرمز از گوشت مرغ، ماهی استفاده کنید.

۴- ماهی دارای امگا ۳ است که باعث کاهش بی نظمی های قلبی میشود. البته باید توجه داشته باشید درست کردن ماهی در روغن زیاد اثرات مفید آن را کاهش میدهد.

۵- از ماست و شیر کم چرب، پنیر کم چرب و کم نمک استفاده کنید. کشک به دلیل نمک و چربی بالا محدودیت مصرف دارد.

۶- مصرف بلغور جو دوسر باعث کاهش کلسترول میشود. بلغور جو دو سر را میتوانید برای صبحانه یا برای یک میان وعده مصرف کنید، توجه داشته باشد مصرف بیش از اندازه نه تنها تاثیری ندارد بلکه ممکن است تاثیرات نامطلوبی داشته باشد.

۷- مصرف سفیده تخم مرغ مانعی ندارد، اما زرده تخم مرغ نباید بیش از ۲ عدد در هفته استفاده شود.

۸- قهوه و موادی کافئین دارد باعث فشار روی قلب میشود. همچنین به خاطر داشته باشید که چای را باید کم رنگ بخورید.

۹- تعداد وعده های غذایی خود افزایش دهید، ولی حجم آنها را کم کنید. به عبارتی چند وعده غذایی سبک بهتر از سه وعده غذایی سنگین است. مصرف مقادیر کوچک غذا و به دفعات، علاوه بر تامین تغذیه مناسب مقدار انرژی مورد نیاز برای هضم غذا را کاهش می دهد و فشار کمتری به قلب وارد میشود.

۱۰- تا حد امکان غذا های نرم بخورید.

۱۱- مصرف زیاد میوه و سبزیجات خام به دلیل افزایش نفخ و ناراحتی های گوارشی موجب سوزش ناحیه قلب میشود به همین دلیل باید مصرف آنها را کاهش داد. سعی کنید قبل از مصرف میوجات آنها را بپزید و بعد مصرف کنید.

۱۲- از خوردن نوشابه و خانواده کلم خودداری کنید.

۱۳- از نان های که سبوس بیشتری و نمک کمتری دارند مامانند بربری و سنگک استفاده کنید. سبوس از بیوست و نفخ جلوگیری میکند.

محدودیت مصرف نمک و مایعات

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. بالا رفتن فشار خون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگ ها و اعضای بدن را افزایش می دهد. به همین دلیل بیماران فشار خونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند.

کم کردن مصرف نمک باعث کاهش یا جلوگیری از بروز ورم در بدن میشود. همچنین کار قلب شما را کاهش میدهد.

در هنگام خرید مواد غذایی به برچسب مواد تشکیل دهنده آن توجه کنید. برای مثال امکان دارد نمک یک سوپ آماده از یک بسته چیپس بسته بندی بیشتر باشد.

برای طعم دادن به غذا میتوانید به جای نمک از سایر طمع دهنده ها مانند آب لیمو، سرکه..... استفاده کنید.

مصرف نمک روزانه خود را باید به ۲ گرم کاهش دهید.

از مصرف بیش از اندازه آب خود داری کنید، در غیر این صورت قلب نمی تواند به خوبی پمپاژ کند و آب به درون ریه ها وارد میشود و موجب تنگی نفس میشود. سعی کنید در طول ۲۴ ساعت شبانه روز ۱ تا ۲ لیتر آب مصرف کنید.

نوع غذا	غذای کم سدیم	غذای پرسدیم
لبنیات	سرشیر	پنیر کهنه، پنیر پاستوریزه، دوغ، کشک
پروتئینها	تخم مرغ، بوقلمون، مرغ، جگر، ماهی تازه	گوشت قرمز، سوسیس و کالباس، همبرگر، گوشت های کنسرو شده
میوه و سبزی جات	هر گونه مواد تازه یا منجمد	زیتون، کلم پیچ، کنگر، کرفس، اسفناج، خیار شور، ترشی، چیپس ها
چاشنی ها	سیر، پیاز، فلفل، شوید، آویشن، زیره، دارچین، وانیل	نرم کننده های گوشت، سس سویا، سس مایونز، سس کچاپ، سوپ های آماده

نان و غلات	نان های رژیمی	ماکارونی، پیتزا، آجیل شور
دسر	شربت، بستنی، ژله، آب میوه	کیک ها های تجاری

دارو های متداول در نارسایی قلبی

مهم ترین نکته در مورد مصرف داروها مصرف دقیق و سر ساعت آنها است.

فورسماید (Furosemide)

فورسماید با افزایش دفع مایعات بدن از طریق کلیه ها کار قلب و فشار خون را کاهش میدهد، و همچنین تورم و یا ادم را کاهش میدهد.

توصیه های دارویی فورسماید

مصرف این دارو را حتی در صورت احساس بهبودی باید ادامه دهید. این دارو افزایش فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. از این رو مصرف این دارو ممکن است تا آخر عمر ضروری باشد. در هنگام ایستادن به مدت طولانی، انجام فعالیت جسمانی و یا در هوای گرم، به علت اثر کاهنده فشار خون در حالت ایستاده، باید احتیاط شود. اگر برنامه مصرف دارو یک بار در روز است، به منظور جلوگیری از تکرار ادرار در طول شب، این دارو را صبح مصرف کنید. احتمال بروز حساسیت به نور بامصرف فوروزماید وجود دارد. از تماس بیش از حد بانور خورشید باید خودداری شود. در صورت بروز ضعف عضلانی، کرامپ، تهوع، سرگیجه، بی حسی یا سوزن سوزن شدن اندامها پزشک خود را از بروز این علائم مطلع کنید.

اسپیرو نولاکتون

این دارو عملکرد مشابهی مانند فروسماید دارد، با این تفاوت که اسپرونولاکتون مانع دفع پتاسیم از ادرار میشود.

احساس خستگی، گیجی، خواب آلودگی و تهوع از عوارض شایع این دارو می باشد که با مصرف وعده های غذایی سبک و محدود کردن غذاهای چرب و پر ادویه می توان آن را کاهش داد.

مصرف این دارو در خانمها ممکن است موجب تغییرات در دوره ماهانه و تغییرات هورمونی مربوط به آن از جمله نا منظم شدن قاعدگی، ریزش موهای زاید، دل پیچه، تغییر خلق و خو، قرمزی پوست و... شود. در صورتی که این مشکلات برای شما بوجود آمد، به پزشک خود اطلاع دهید.

آمیودارون (Amiodarone)

یکی از موثرترین داروها ضد بینظمی های ضربان قلب است. همچنین از افزایش بیش از حد ضربان قلب جلوگیری میکند.

عوارض: اختلال در بینایی، برادی کاردی، حساسیت به نور و به ندرت تغییرات رنگ پوست، تهوع، استفراغ، احساس طعم فلزی در دهان، لرزش، کابوس، سرگیجه، سردرد، بی خوابی، بی نظمی حرکات عضلانی، بثورات جلدی.

توصیه:

در طی درمان با آمیودارون از کرم ضد آفتاب استفاده نماید.
به علت رسوب میکروسکوپی قرنیه اغلب طی ۴-۱ ماه بعد از شروع درمان بهتر است که از محلول چشمی متیل سلولز استفاده کنید. (با پزشک خود در این مورد مشورت کنید).

ریواروکسابان یا اکسابین

ریواروکسابان یک داروی جلوگیری کننده از ایجاد لخته های خونی در بدن است.

مهم ترین و اصلی ترین موضعی که در رابطه با این دارو باید به آن توجه داشته باشید خونریزی است.

در صورت مشاهده ی هرگونه علائم خونریزی (استفراغ خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع یا خلط، خونریزی لثه، خونریزی غیر طبیعی واژینال، کبودی و کوفتگی بی دلیل و...) حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

چنانچه احساس تهوع، سوءهاضمه و درد معده نمودید، از مصرف غذاهای پر چرب و پر ادویه خودداری نمایید و حتماً دارو را پس از غذا مصرف کنید.

سوربیتول

از انجایی که نفخ و یبوست باعث افزایش بار قلب و در نتیجه بدتر شدن علائم نارسایی قلبی میشود، سوربیتول با بهبود عملکرد دستگاه گوارش از نفخ و یبوست جلوگیری میکند.

در چه صورت بروز چه علائمی باید به پزشک مراجعه کنید

افزایش وزن ۱-۱/۵ کیلوگرم در یک روز، یا ۲/۴ در یک هفته

کوتاهی تنفسی غیر طبیعی در زمان فعالیت یا استراحت

از بین رفتن اشتها

خستگی شدید

سرفه مداوم

دفع مکرر شبانه ادرار

بروز ورم ناگهانی در اطراف مچ پا یا اطراف گردن و شکم