

تعریف نارسایی قلب :

اصطلاح " نارسایی قلب " به معنی این است که قلب شما نمی تواند به خوبی خون را پمپ کند .

علائم نارسایی قلبی:

تنگی نفس (شاید هنگام راه رفتن یا بالا رفتن از پله)

بروز تنگی نفس در زمان انجام فعالیت های روزمره یا در حال استراحت

بیدار شدن در شب بدلیل تنگی نفس ناگهانی

نیاز به چند عدد بالش در هنگام خواب دارید یا مجبورید روی صندلی بنشینید تا بخوابید.

تنگی نفس و سرفه شبانه

احساس درد قفسه سینه یا تغییر در ضربان قلب

خستگی زودرس با احساس سرگیجه

تورم مچ، قوزک و ساق پاها

تنگ تر شدن کفش ها

تنگ شدن لباس هایتان از ناحیه کمر

حلقه شما به سختی داخل انگشتتان می شود

افزایش وزن سریع

از دست دادن اشتها

خستگی زودرس با احساس سرگیجه

تورم مچ، قوزک و ساق پاها

تنگ تر شدن کفش ها

تنگ شدن لباس هایتان از ناحیه کمر

حلقه شما به سختی داخل انگشتتان می شود

افزایش وزن سریع

از دست دادن اشتها

در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید :

بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان از صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید برای تنفس راحت تر تعداد بالشها ی زیر سر تان را زیاد نمایید، یا سر تخت را بالا ببرید

روی صندلی راحت بنشینید، برای محدود کردن خستگی ناشی از وزن عضلات شانه، ساعد خود را روی بالش قرار دهید.

برای جلوگیری از سرگیجه ، به آهستگی از حالت نشسته به ایستاده در آیید.

برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خود داری کنید.

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 .

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

چرا محدودیت سدیم ؟

مصرف بیش از حد سدیم منجر به جمع شدن آب، افزایش کار قلب، کوتاهی تنفس و تورم پاها می گردد.

چه مقدار مجاز به مصرف سدیم می باشید؟

بهترین صورت آن است که در حد 2 گرم روزانه حفظ گردد.

(یک قاشق چای خوری نمک معادل 2 گرم سدیم می باشد)

توصیه های لازم برای رعایت رژیم کم سدیم:

سعی کنید از نمک فقط در زمان تهیه غذا استفاده کنید.به جای نمک می توانید از پیاز، رزماری، فلفل، لیمو، شوید و به خصوص سیر برای طعم دار کردن غذای خود استفاده نمایید.

در زمان خرید مواد غذایی به برچسب درج شده بر روی آن از نظر میزان سدیم و چربی توجه نمایید

داروهایی مانند آنتی اسیدها(شربت های معده.) مسهل ها، شربت ضد سرفه و قرصهای مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند. بنابراین بدون نسخه پزشک، هیچ دارویی را مصرف نکنید

تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند : قهوه ، مواد حاوی کافئین و سیگار خو داری نمائید.

مواد غذایی که سدیم بالا دارند

پنیر، کنسروهای آماده، سوسیس، همبرگر، ترشی ها، شورها، ادویجات، برخی پنیرها، فست فودها، سویا سس، سوپ های آماده، گوشت دودی، غذاهای ترش و سرکه

مواد غذایی که سدیم کمی دارند

غذاهایی مانند: مرغ ، ماهی، برنج و سیب زمینی سدیم کمی دارند .

رژیم غذایی :

رژیم غذایی شما باید بر پایه مواد غذایی کم نمک، کم چربی همراه با رعایت محدودیت مایعات باشد.

مصرف میوه جات و سبزیجات تازه، گوشت کم چرب، غلات و دانه ها را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

مصرف گوشت قرمز، فرآورده های حاوی شیر کامل، زرده تخم مرغ، تولیدات دامی باید با احتیاط صورت گیرد.

چرا باید از غذای کم چرب استفاده کنید؟

حذف وزن اضافی که به قلبتان فشار می آورد

کم کردن کلسترول که باعث انسداد در عروق شده و کار قلب را سخت می کند

بنابراین لازم است:

چربی اضافی را از گوشت جدا کنید

از گوشت قرمز کمتر استفاده کنید

از شیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید

غذاهای سرخ شده استفاده نکنید

از روغن زیتون می توانید استفاده کنید زیرا کلسترول بد خون را افزایش نمی دهد.

منابع خوب منیزیم:

برنج قهوه ای، اسفناج، آجیل ها، سبوس گندم

منابع خوب پتاسیم:

موز، گرمک، طالبی، ماهی ها، آلو بخارا، سیب زمینی، دانه های سویا

محدودیت مایعات:

هر چیزی که در دمای اتاق مایع می گردد شامل محدودیت مایعات شما می باشد مثل بستنی، سوپ

مکیدن لیمو تازه تشنگی را از بین می برد.

جویدن آدامس بدون شکر یا مکیدن آبنبات سفت به مرطوب بودن فضای دهان کمک می کند.

فقط زمانی آب بنوشید که واقعاً تشنه هستید.

فعالیت بدنی

ورزش به افزایش قدرت ماهیچه های قلبی، افزایش جریان خون، افزایش سطح انرژی، کنترل استرس، کاهش وزن و اینکه احساس بهتری داشته باشید کمک می کند.

لازم است که ورزش و فعالیت را در برنامه روزانه خود قرار دهید درست مثل غذا خوردن، مسواک زدن

تمرینات ورزشی شامل 5 دقیقه انجام فعالیتهای گرم کردن و پیاده روی روزانه، افزایش طول مدت پیاده روی طی یک دوره 6 هفته ای است.

فعالیتها باید با دوره های استراحت همراه باشد.

قبل از شروع هر گونه تمرین ورزشی باید با پزشک خود مشورت نمایید.

بهترین زمان ورزش 1 تا 2 ساعت بعد از یک رژیم غذایی سبک است.

روشهای ذخیره انرژی :

برای حمام کردن یا دوش گرفتن بنشینید .

بعد از حمام کردن یا دوش گرفتن نیز در وضعیت نشسته قرار داشته باشید.

در هنگام انجام دادن کارهایی مثل خرد کردن سبزی، خشک کردن موی سر و یا تراشیدن صورت بنشینید.

نکات مورد توجه در هنگام ورزش:

برای ورزش کفش و لباس مخصوص بپوشید.

قبل از شروع ورزش حتماً مرحله گرم کردن بدن را انجام دهید سپس تا 30 دقیقه به تدریج فعالیت را ادامه دهید
مقدار نبض خود را حین فعالیت کنترل کنید.

قبل و بعد از فعالیت استراحت کنید.

سعی کنید به همراه یک دوست یا یکی از اعضای خانواده به ورزش بپردازید.

اگر برای ساعات طولانی غذا نخورده اید هرگز ورزش نکنید.

از ورزش هایی که انرژی زیادی صرف می کند، پرهیز کنید.

در مکان های خیلی گرم و مرطوب یا خیلی سرد و یا شرجی و زمان آلودگی هوا ورزش نکنید.

اگر احساس بیماری، عفونت یا تب دارید هرگز ورزش نکنید.

فعالیت هایی را انتخاب کنید که بیشتر از آن لذت می برید پیاده روی، شنا، سواری، دوچرخه سواری، باغبانی

سعی کنید به صورت دسته جمعی ورزش کنید تا از لذت روانی آن نیز بهره مند شوید. در صورت تنگی نفس، درد قفسه سینه،
تهوع، عرق سرد فوراً فعالیت بدنی خود را قطع نمایید.

تغییر سبک زندگی:

عدم مصرف دخانیات:

از استعمال سیگار، نیکوتین، تنباکو خودداری کنید.

سیگار به عروق خونی شما آسیب می زند و منجر به کاهش اکسیژن خون و افزایش ضربان قلب می گردد.

کنترل استرس:

استرس و عصبی شدن ضربان قلب و فشار خون شما را بالا می برد.

استراحت کافی داشته باشید.

سعی کنید اغلب وقت خود را با دوستان و خانواده سپری کنید.

به مطالعه و یادگیری روش های کنترل استرس بپردازید.

بخندید و از تکنیک های آرام سازی استفاده نمایید.

داشتن خواب مناسب

هنگام خواب زاویه 45 درجه داشته باشید.

کنترل روزانه وزن:

هر روز باید خود را توزین نمایید.

هر روز وزن خود را با وزن قبلی تان مقایسه کنید.

افزایش وزن نشان دهنده تجمع آب و سدیم در بدن یا تشدید نارسایی قلبی است.

توزین باید هر روز ابتدای صبح، قبل از صرف صبحانه و بعد از اجابت مزاج، بدون کفش و با لباس سبک صورت گیرد.

ترازوی توزین خود را روی یک محل سفت و مسطح قرار دهید و روی موکت یا فرش برای توزین نگذارید.

اگر یک روز توزین را فراموش نمودید روز بعد این کار را ادامه دهید.

در صورت افزایش تورم در دست ها و پاها و شکم به پزشک خود مراجعه کنید.

علائم هشدار:

در صورت بروز علائم ذیل به پزشک خود مراجعه کنید:

سرفه مکرر، تنگی نفس شبانه، عرق سرد، سبکی سر، سرگیجه، خستگی زودرس

داروهایی که برای شما تجویز می گردد در جهت:

تقویت پمپ عضلانی قلب

شل کردن عروق خون

از بین بردن مایعات اضافی بدن

کاهش ضربان قلب

کنترل علائم بیماری شما

و کمک به اینکه احساس بهتر و زندگی طولانی تری داشته باشید، تجویز می گردد.

در زمان مصرف داروهایتان به این نکات توجه کنید:

داروهای خود را خودسرانه قطع نکنید یا تغییر ندهید مگر با دستور پزشک قلبتان

داروهای خود را هر روز در یک زمان خاص مصرف کنید و ساعت آن را تغییر ندهید.

نام داروهای خود را بدانید یا آنها را در زمان مراجعه به هر پزشکی همراه داشته باشید تا در صورت تجویز داروی جدید از نظر تداخل دارویی آنها را در نظر داشته باشد.

برخی داروها باید همراه غذا مصرف شود، پرستار شما، شما را با این داروها آشنا می کند.

داروهای ادرار آور را ابتدای صبح (9 صبح) و بعد از ظهر (5 عصر) مصرف کنید تا در ساعت خواب شبانه شما اختلال ایجاد نکند.

داشتن خواب مناسب

نارسایی قلبی به طور غیرمستقیم بر کیفیت خواب اثر می گذارد. بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب غالباً به سختی به خواب می روند، شبها مدت ها بیدار می مانند و از کم خوابی رنج می برند. در واقع تنگی نفس ناشی از نارسایی احتقانی قلب، منجر به این اختلال های خواب می شود. تنگی نفس غالباً هنگام دراز کشیدن تشدید می شود، چون خون پاها به قلب برمی گردد و در نتیجه مقدار خونی که وارد قلب می شود بیش از آن است که قلب بتواند آن را پمپاژ کند. بنابراین لازم است:

هنگام خواب زاویه 45 درجه داشته باشید.

در زمان ایجاد تورم در پاها، مچ و ساق پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید

بهتر است کمتر در ارتفاعات حضور یابید.

داشتن خواب مناسب

نارسایی قلبی به طور غیرمستقیم بر کیفیت خواب اثر می گذارد. بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب غالباً به سختی به خواب می روند، شبها مدت ها بیدار می مانند و از کم خوابی رنج می برند. در واقع تنگی نفس ناشی از نارسایی احتقانی قلب، منجر به این اختلال های خواب می شود. تنگی نفس غالباً هنگام دراز کشیدن تشدید می شود، چون خون پاها به قلب برمی گردد و در نتیجه مقدار خونی که وارد قلب می شود بیش از آن است که قلب بتواند آن را پمپاژ کند. بنابراین لازم است:

هنگام خواب زاویه 45 درجه داشته باشید.

در زمان ایجاد تورم در پاها، مچ و ساق پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید

بهتر است کمتر در ارتفاعات حضور یابید.

کنترل روزانه وزن:

شما باید روزانه در بیمارستان یا منزل، در زمان مشخصی از روز و با لباس مشابه و همان وزنه خود را وزن کنید. در صورت وجود تغییر قابل توجه در وزن یعنی افزایش 1/3-0/9 کیلوگرم در روز یا افزایش 2.2 کیلوگرم در هفته باید به پزشک مراجعه تا داروهای شما تغییر یابد.

هر روز وزن خود را با وزن قبلی تان مقایسه کنید.

افزایش وزن نشان دهنده تجمع آب و سدیم در بدن یا تشدید نارسایی قلبی است.

توزین باید هر روز ابتدای صبح، قبل از صرف صبحانه و بعد از اجابت مزاج، بدون کفش و با لباس سبک صورت گیرد.

ترازوی توزین خود را روی یک محل سفت و مسطح قرار دهید و روی موکت یا فرش برای توزین نگذارید.

اگر یک روز توزین را فراموش نمودید روز بعد این کار را ادامه دهید.

در صورت افزایش تورم در دست ها و پاها و شکم به پزشک خود مراجعه کنید.

در صورتیکه دیگوکسین مصرف می کنید به نکات ذیل توجه کنید:

حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از 60 ضربه در دقیقه بود به پزشک خود

اطلاع دهید.

به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم داروی خود را قطع و به پزشک اطلاع دهید.

داروهای مثل وراپامیل، آمیودارون، اسپیرنولاکتون و کینیدین با دیگوکسین تداخل دارد.

به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پر فیبر مانند: سبزیجات خام، میوه ها، سیبوس، داروهای آنتی اسید (شربت معده) داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خود داری کنید.

داروهای ادرار آور را ابتدای صبح (9 صبح) و بعد از ظهر (5 عصر) مصرف کنید تا در ساعت خواب شبانه شما اختلال ایجاد نکند.

عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مور مور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید. وزن کردن دوره ای برای تنظیم دوز داروهای ادرار آور ضروری است.

به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

فعالیت جنسی

یکی از مشکلات بحث انگیز در میان بسیاری از افراد جامعه و کادر پزشکی، مساله فعالیت جنسی در مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی است.

زمان شروع و از سرگیری فعالیت جنسی در کسانی که به بیماریهای قلبی دچار شده اند، از ابهامات اساسی در اذهان پزشکان، پرستاران و بیماران آنهاست.

ترس و نگرانی از ناتوانی جنسی و ترس از بروز یک حمله حاد سکته قلبی (MI) متعاقب فعالیت جنسی باعث ایجاد اضطراب در بیماران می‌گردد و این امر موجب خودداری آنها از فعالیت جنسی می‌شود که می‌تواند عمیقاً کیفیت زندگی را متأثر نماید.

از آنجایی که فعالیت جنسی یک نیاز برای افراد و راهی جهت رهایی از استرس‌های روانی و کاهش احساس تنهایی است اما بیماران قلبی، اغلب این فعالیت را برای سلامتی خود تهدیدکننده می‌دانند و از شرکت در این فعالیت پرهیز می‌کنند. به دلیل اهمیت ارتباط جنسی به عنوان یک عامل ایجاد و حفظ ارتباط صمیمانه در زندگی زناشویی، بیماران می‌توانند تحت مشاوره با یک متخصص سکسولوژی و دریافت آموزش‌ها و تکنیک‌های لازم مثل نزدیکی بعد از یک دوره استراحت (هنگام صبح یا یک و نیم ساعت پس از صرف غذا)، استفاده از داروی نیتروگلیسرین به عنوان پیشگیری و یا وضعیتی که هر دو طرف در حالت راحت باشند، به فعالیت جنسی خود ادامه دهند.

علایمی که در صورت بروز آنها در طی یا پس از مقاربت، نیاز به اطلاع دادن به پزشک دارد عبارت‌اند از:

تنگی نفس یا افزایش ضربان قلب برای 15 دقیقه پس از مقاربت، خستگی بیش از حد، درد قفسه سینه و بی‌خوابی پس از مقاربت. در مورد داروها نیز می‌توان با متخصص قلب مربوطه مشورت نمود تا داروهایی تجویز شود که حتی‌الامکان، عارضه ثانوی جنسی کمتری داشته باشند.