

نارسایی احتقانی قلب

حالتی است که در آن قلب خون را به طور موثر پمپاژ نمی کند و در نتیجه خون در ریه ها ، کبد، پاها یا سایر اعضای بدن جمع می شود .

نارسایی قلب در بیشتر موارد تا سالها بدون علائم بالینی باقی می ماند زیرا معمولاً قلب ، ضعف تدریجی خود را جبران می کند.

علت های نارسایی قلبی

- حمله قلبی
- فشارخون بالا
- بیماری دریچه قلب
- دیابت
- عفونت قلب و یا دریچه های قلبی
- بیماری ژنتیکی یا مادر زادی قلبی
- مصرف الکل یا مواد مخدر

نارسایی احتقانی قلبی بیماری شایع و مهمی است که معمولاً درمان قطعی ندارد ولی مبتلایان به آن با تغییر شیوه زندگی ، استفاده از داروها و احتمالاً جراحی سالهای سال می توانند زندگی رضایت بخشی داشته باشند.

علائم نارسایی احتقانی قلب

- *تنگی نفس به ویژه زمان دراز کشیدن و حتی هنگام فعالیت های سبک
- *بی اشتها
- *درد قفسه سینه و اشکال در تنفس
- *ورم پاها به خصوص مچ پا و ساق پا

- *خستگی و احساس بی حالی
- *افزایش وزن به دلیل احتباس مایعات
- *تکرر ادرار به خصوص در شب

درمان

(۱)استراحت

(۲)خودداری از مصرف نمک

(۳) مصرف داروهایی که باعث دفع آب اضافی بدن (داروهای ادرار آور) و یا تقویت قلب شود.

(۴)در برخی موارد ممکن است جراحی مورد نیاز باشد.

شما چه کارهایی میتوانید انجام دهید:

- ۱- مراجعه منظم به پزشک و پیروی از دستورات وی
- ۲- وزن کردن روزانه برای بررسی وضعیت افزایش مایعات
- ۳- رعایت رژیم غذایی سالم و کم نمک
- ۴- خودداری از پرخوری و افزایش وزن
- ۵- آغاز یک برنامه ورزشی هوازی زیر نظر پزشک

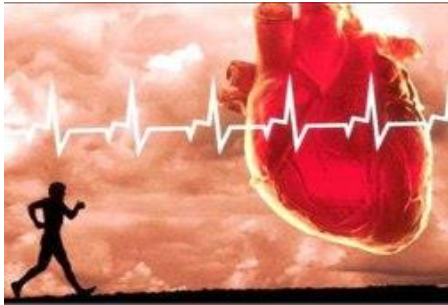
رژیم غذایی:

- به جای غذاهای سرخ شده ،غذاهای آب پز،بخارپز،تنوری بخورید.
- بجای روغن های نباتی جامد و حیوانی از روغن های مایع استفاده کنید.
- به جای انواع سس های چرب از انواع سبزی های معطر، آبغوره ، سرکه ،روغن زیتون ، ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالاد و غذاها استفاده کنید.
- پوست و چربی های قابل مشاهده را قبل از پختن جدا کنید.



بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) مبارکه

نارسایی احتقانی قلب



گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خانم رحیمی (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: H9804

سایت اینترنتی بیمارستان: www.mrhos.mui.ac.ir

در صورت مشاهده هر کدام از این علامت ها به پزشک مراجعه کنید:

- ۱- اگر ۱۳۵۰ گرم یا بیشتر در طول یک روز وزن اضافه کردید.
- ۲- اگر پاها، مچ پا یا سایر بخش های بدن شما ورم کرده اند
- ۳- اگر دچار تنگی نفس شده اید.
- ۴- اگر کارهایی را که در گذشته قادر به انجام آنها بوده اید نمی توانید انجام بدهید.
- ۵- اگر دچار آنفولانزا شده اید.
- ۶- اگر دچار درد قفسه سینه شده اید.

- از چاشنی هائی نظیر آبلیمو، آبغوره، لیمو ترش ، یا نارنج تازه استفاده کنید.
- گوشت سفید(انواع ماهی و مرغ) و حبوبات را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.
- از نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان سنگک و جو استفاده کنید.
- به جای مصرف آب میوه و آب صیفی جات (مثل آب پرتقال ، آب هویج و آب گوجه فرنگی) از خود میوه استفاده کنید.
- از انواع سبزی های تازه استفاده کنید.
- از دوغ کم نمک ، بدون گاز یا آب استفاده کنید.

منبع: برونر سوارث

مشاور علمی: آقای دکتر ستار
صادقیان(متخصص قلب)

مشاور تغذیه: خانم اکرم کبیری(کارشناس تغذیه)



اینفو سلامت