دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

نیاز آموزشی
نارسایی قلبی1

نياز آموزشي :

کمبود آگاهي درباره ی نارسايي قلبي درمان و نکات آموزشي 1

نارسايي قلبي به دليل عدم توانايي قلب در پمپاژ کافي خون
برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود.

علائم بیماری:

تنگی نفس به هنگام درازکشیدن وتعریق، بیقراری، سیاه شدن لبها و ناخنها، پوست سرد و رنگ پریده.
ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار باشد.بي اشتهايي، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری.
افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن.

درمان:

دارو درماني يا جراحي.

نکات آموزشي:

فعاليت و استراحت:

مددجوی عزیز به شما توصیه میشود که در مرحله ی حاد بیماری، در طول روز استراحت کافي داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگي نفس بهتر است بستر را 20 تا 30 سانتیمتر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
در صورتي که در حالت درازکش دچار تنگي نفس مي شويد
بهتر است لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلي قرار داده و دستها و سر خود را روی میزِ بالای تخت قرار دهید.
پس از بهتر شدن بیماری، فعالیت خود آنرا را آهسته با کمك دیگران شروع کنید و کم کم افزایش دهید.
برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگي تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آیید.
پس از هر بار فعالیت کمي استراحت نیز داشته باشید.
با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید.
مي توانید ورزشهايي مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید، در صورتي که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید. از قرار گرفتن در معرض هوای خیلي سرد یا گرم خودداری کنید.در سرما روی بینی و دهانتان را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم استفاده کنید.بهتر است فعالیت خود را در موقعي از روز که هوا معتدل است انجام دهید.
به شما توصیه میشود در غذای خود از نمك(سدیم) استفاده نکنید، یعني به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمك اضافه‌نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز بپرهیزید.
مقدار سدیم در مواد خام غذايي بدون اضافه کردن نمك وجود دارد .ولي برای خوش طعم کردن غذاها میتوانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخك، فلفل فرنگي و مرکبات استفاده کنید.
موادغذايي با سدیم فراوان شامل:گوشت نمک سود شده، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس،همبرگر، انواع سسها، ترشي، شورها، ادویه جات وبرخي پنیرها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.
خشکی دهان، تشنگي زیاد، تب، ضعف و خستگي را در نظر داشته باشید وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمایید. عوارض این داروها از جمله : (گیجي، نامنظمی نبض و اسهال، تهوع و دردشکمي،شلی عضلانی،کرختی،مورمور شدن دست و پا و کرختی)

از حمام کردن با آبداغ خودداری کنید . از مصرف مواد محرك مانند :قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.بسته به وضعیت خود و با نظر پزشك محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

توصیه میشود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسي ازرفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

در صورت مصرف داروهای ادرارآور:

این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید. جهت بررسي حجم مایعات بدنتان، هر روز صبح در یك ساعت مشخص پس از تخلیه مثانه وزن خود کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهاني را گزارش دهید.

بسته به نوع داروی ادرارآوری که مصرف مي کنید ممکن است یك رژیم غذایي با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود .

موادغذایي با پتاسیم بالا شامل :موز،مرکبات، سبزیجات برگدار سبز،گوجه‌فرنگي،خرما،زردآلوهلو،انجیر و غذاهای دریایي میباشد.

منابع: برونر و سودارث، پرستاری داخلي- جراحي قلب و عروق و خون، ترجمه : محمدعلیها ژاله، عاصمي صدیقه، حلیمه امیني (اعضای هیئت علمي دانشگاه علوم پزشکي تهران و ایران) ، جلد 6، چاپ دوم، نشر سالمي، سال 1387 .

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران

شهریور140