

نارسایی قلبی چیست؟

حالتی است که در آن قلب قادر به پمپاژ مقادیر کافی خون برای تأمین مواد غذایی و اکسیژن بدن نمیباشد.

چرا قلب شما نارسا میشود؟

علتهای نارسایی میتواند این موارد باشند:

❖ خونرسانی ناکافی به قلب در اثر گرفتگی

سرخرگهای قلب

❖ آسیب عضله قلب به علت حمله قلبی پیشین

نقص مادرزادی قلبی

❖ فشارخون بالا

❖ بیماریهای دریچه ای قلب

❖ بیماری عضلات قلب

❖ مسمومیت (مصرف الکل یا بعضی داروها)

❖ بیماریهای ریوی

❖ دیابت

❖ عفونت

نشانه های نارسایی قلبی چه هستند؟

❖ ضعف و خستگی

❖ تنگی نفس حتی در هنگام فعالیتهای سبک

روزمره و یاد حالت استراحت برای تنفس بهتر

در حالت استراحت شما ناچار

هستید در وضعیت نیمه نشسته و یا به صورتی

که سر بالاتر از بدن قرار بگیرد بخوابید.

❖ ورم پاها، مچ پا و ساق پا



❖ سرفه های شدید گاهی همراه با ترشحات

خونی و کف آلود

❖ احساس پری در شکم، بزرگی شکم و نفخ تهوع

واستفراغ بی اشتها



❖ افزایش وزن در اثر ورم و تجمع مایع در بدن



❖ کم شدن ادرار در روز و تکرر ادرار بخصوص

در شب

❖ برجستگی های رگهای گردن

❖ سرد شدن انگشتان دست و پا رنگ پریدگی یا

کبودی این قسمتها

❖ تپش قلب در حالت استراحت

❖ ناتوانی در تفکر

❖ چگونه میتوانید از خود مراقبت کنید؟

فعالیت و استراحت:

در مرحله شدید بیماری در تخت استراحت کنید و برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر شما ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالاتر باشد حتی گاهی مجبور هستید به حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

در صورتیکه در حال دراز کش دچار تنگی نفس می شوید، لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار دهید و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت بگذارید.

برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی از حالت نشسته یا ایستاده در بیایید. پس از هربار فعالیت کمی استراحت کنید.

❖ از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد دهان و بینی خود را بپوشانید و لباس گرم بپوشید. فعالیت خود را در هوای معتدل انجام دهید. فعالیت را با گرم سازی شروع کنید و به تدریج افزایش دهید تا به ۳۰ دقیقه برسد. فعالیت را با پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا بر حسب تحمل شروع کنید.

منبع: درسنامه پرستاری و داخلی جراحی برونر سوارث و داروشناسی محمد ابگین



راهنمای بیمار

نارسایی قلبی چیست؟



تهیه کننده: فاطمه مهرانپور

کارشناس پرستاری

واحد آموزش به بیمار

تلفن ۰۲۳-۳۲۲۴۰۸۲۴

پاییز ۱۴۰۳

