



نارسایی قلبی



بیمارستان شهدای پاکدشت

❖ داروهایتان را مصرف کنید حتی اگر احساس بهبودی می کنید. قبل از مشورت با پزشک ، هیچ گاه داروهایتان را قطع نکنید یا میزان مصرف آن را تغییر ندهید .

❖ داروهایتن را در زمان مشخصی در روز مصرف کنید .

در صورت بروز علائم زیر به پزشک تان مراجعه کنید:

- افزایش وزن به میزان ۲ کیلوگرم در هفته یا یک کیلوگرم در طی ۱ روز .
- درد قفسه سینه
- خستگی زود رس
- سر گیجه
- تپش قلب ناگهانی
- تنگی نفس
- تنگی نفس شبانه
- بی اشتها و احساس تهوع
- افزایش نشانه های تجمع مایع در بدن مانند ورم در قوزک پا ، تنگ شدن لباس ها و بزرگ شدن شکم .

منابع :

- 1- Patient Information: Heart Failure. Available on <http://www.Uptodate.com>. accessed November 2011.
- 2-Patient Information: Mediacion for Heart failure . Available on <http://www.Uptodate.com>. accessed November 2011.

میوه، قهوه، شیر، بستری، سوپ و ماست می شود. هر چند که مصرف میوه برای شما خیلی خوب است اما به یاد داشته باشید که میوه ها هم حاوی آب می باشند و قسمتی از مایعات دریافتی محسوب می شوند .

❖ مصرف نمک را محدود کنید. سر میز غذا ، به غذایتان نمک اضافه نکنید . از مصرف غذاها ی نمک دار مانند غذاهای کنسروی، ترشیجات، پیتزا، سوسیس، کالباس، آجیل شور و غذاهای آماده اجتناب کنید . مصرف زیاد نمک منجر به تجمع زیاد مایع در بدن شامل افزایش وزن، تنگی نفس، ورم دست و پا و شکم و احساس تهوع می شود .

❖ برای کاهش تنگی نفس در هنگام استراحت و خواب ، سر تخت را ۳۰-۲۰ سانتی متر بالا ببرید ، و یا تعداد بالش ها را افزایش دهید .

❖ ممکن است بدلیل مصرف دارو ی ادرار آور مانند فروسماید دچار کاهش پتاسیم خون و علائمی مثل ضعف عمومی شوید. توصیه می شود در رژیم غذایی تان از غذاهای پر پتاسیم استفاده کنید مانند هلو، موز، انجیر، چغندر، گریپ فروت ، زردآ لوی خشک، آب پرنغال، آب گوجه فرنگی، اسفناج ، کشمش ، کدو و هندوانه .

❖ روزانه قبل از صرف صبحانه و بعد از ادرار کردن خودتان را وزن کنید. در صورت اضافه وزن ۱ کیلوگرم در طی یک روز به پزشکتان اطلاع دهید.

❖ داروی ادرار آور مانند فروسماید را در صبح زود و در بعد از ظهر قبل از ساعت ۵ عصر مصرف کنید تا اختلالی در خواب شما به وجود نیارد .

❖ از مصرف الکل و سیگار اجتناب کنید .

دارو درمانی

داروهایی که درمان نارسایی قلب ممکن است استفاده شوند عبارتند از:

- ادرار آورها مثل فروسماید و اسپرینولاکتون؛ این داروها به دفع مایع احتباس شده در بدن کمک می کنند.
- داروهایی که به پمپ خون از قلب کمک می کنند مثل کارودیلول، متورال، کاپتوپریل و لوزارتان
- رقیق کننده های خون مثل آسپرین و وارفارین؛ افرادی که نارسایی قلب همراه با بی نظمی ضربان قلب دارند در معرض خطر ایجاد لخته خون در قلب می باشند و این داروها با هدف پیش گیری از ایجاد لخته استفاده می شود.

توصیه های مهم

- ❖ اگر اضافه وزن دارید یا چاق می باشید تلاش کنید وزن خود را به حد متناسب برسانید زیرا کاهش وزن سبب کاهش کار قلب و در نتیجه بهبود علائم می شود.
- ❖ از استراحت طولانی مدت در تخت اجتناب کنید. فقط در صورت شدت علائم باید استراحت کنید در غیر اینصورت فعالیت های معمول را انجام دهید و چندین روز در هفته ورزش های سبک مثل پیاده روی انجام دهید.
- ❖ از فعالیت های زیاد و پرنرژی بپرهیزید. سعی کنید دوره های استراحت و فعالیت را به تناوب داشته باشید.
- ❖ غذا را در دفعات بیشتر و میزان کم مصرف کنید. اینکار باعث می شود که انرژی زیاد جهت هضم غذا، کاهش یابد.
- ❖ میزان دریافت مایعات در روز را پس از مشورت با پزشک کاهش دهید. مایعات شامل آب، چای، آب

به کلیه و در نتیجه احتباس مایع در اندام های مختلف بدن می شود. احتباس مایع در ریه تنگی نفس و در پاها و شکم ورم ایجاد می کند. سایر علائم عبارتند از:

- ❖ خستگی زودرس
- ❖ سرگیجه
- ❖ عدم تحمل فعالیت
- ❖ سرفه، کوتاه شدن تنفس، تنگی نفس در هنگام فعالیت، تنگی نفس در هنگام خواب و یا دراز کشیدن
- ❖ نامنظمی و افزایش ضربان قلب
- ❖ بی اشتهایی و تهوع

تشخیص

تشخیص با معاینه فیزیکی توسط پزشک صورت می گیرد. سایر آزمایشات تشخیصی عبارتند از:

- نوار قلب؛ جهت تشخیص بی نظمی در ضربان قلب
- عکس قفسه سینه؛ جهت بررسی اندازه قلب و وضعیت ریه ها
- اکوکاردیوگرافی؛ جهت بررسی دریچه ها و عملکرد قلب
- آنژیوگرافی؛ جهت بررسی عروق قلب

درمان

- این اختلال قابل کنترل می باشد اما درمان قطعی ندارد.
- هدف از درمان کاهش علائم و احتمال بروز عوارض می باشد. شایع ترین عوارض عبارتند از:
- بزرگ و ضعیف شدن عضلات قلب یا کاردیومیوپاتی
- بی نظمی در ضربان قلب یا کاردیومیوپاتی
- سکته قلبی
- درمان ترکیبی از دارو درمانی و تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی می باشد.

قلب از چهار حفره شامل ۲ دهلیز و ۲ بطن تشکیل شده است. بطن چپ قلب وظیفه پمپ کردن و در نتیجه خون رسانی به اندام ها و بافت های بدن را به عهده دارد. در صورت ابتلا به نارسایی قلب پمپاژ و خون رسانی به اندام ها دچار اختلال می گردد.

علل نارسایی قلب

هر عاملی که سبب آسیب به قلب شود نارسایی قلب را به همراه خواهد داشت. شایع ترین این علل عبارتند از:

- پرفشاری خون (بالا رفتن فشار خون)؛ در این افراد به علت بالا بودن مقاومت رگ ها قلب باید برای پمپ کردن خون متحمل فشار زیادی شود بنابراین در دراز مدت قلب بزرگ و در نهایت دچار نارسایی می گردد.
- بیماری های دریچه ای قلب؛ نارسایی دریچه قلب چه بصورت تنگی و یا برگشت خون باشد باعث افزایش کار قلب و بتدریج نارسایی قلب می شود.
- بیماری های عروق کرونر؛ خود قلب توسط رگ هایی به نام عروق کرونر مشروب می شود. تنگ شدن این عروق سبب اختلال در خون رسانی به قلب و در نتیجه اختلال در کار قلب به ویژه در زمان فعالیت می شود همچنین در صورت تنگی کامل عروق و بروز سکته قلبی؛ ماهیچه قلب دچار آسیب شدید می شود.
- کاردیومیوپاتی؛ در این بیماری عضلات قلب بزرگ و ناکارآمد می شوند.

علائم

بیشترین علائم نارسایی قلب مربوط به کاهش خون رسانی