



PM-A4-243-01

- سرفه، کوتاه شدن تنفس، تنگی نفس در هنگام فعالیت، تنگی نفس در هنگام خواب و یا زمان دراز کشیدن به صورت رو به بالا.
- نامنظمی ضربان قلب
- بی اشتها و تهوع
- ورم اندام انتهایی، ورم شکم و افزایش وزن

نکات مورد توجه:

۱. از فعالیت های زیاد و پر انرژی بپرهیزید. سعی کنید دوره های استراحت و فعالیت را به تناوب داشته باشید.
۲. در برخی توصیه می شود که میزان مصرف مایعات در روز را کاهش دهید. مایعات شامل: آب، چای، آب میوه، قهوه، شیر، بستنی، سوپ و ماست می شود. هر چند مصرف میوه برای شما خیلی مفید می باشد اما به یاد داشته باشید که میوه ها هم دارای مقدار زیادی آب هستند که قسمتی از مایعات دریافتی شما محسوب می شود.
۳. مصرف سدیم را محدود کنید. سر میز غذا به غذاهای پختنمک اضافه نکنید. از مصرف غذاهای کنسروی، ترشیجات، پیتزا،

نارسایی قلبی:

نارسایی قلبی وضعیتی است که در آن ماهیچه های قلب به تدریج ضعیف می شود و قادر نیست میزان کافی خون را جهت تامین احتیاجات بافت ها و ارگان های بدن به اکسیژن و مواد غذایی، پمپ کند. در این بیماری کلسیم ها نمی توانند این مایعات اضافی را از خون دفع کنند و در نتیجه این مایعات اضافی در بدن تجمع می یابند و اغلب در پاها، ساق پاها، شکم و ریه تجمع می یابند.

بیماری های زمینه ای که می توانند باعث بروز نارسایی قلب شوند عبارتند از: بیماری شریان کرونر، حمله قلبی، افزایش فشارخون، عفونت ها، سوءمصرف الکل، بارداری و وراثت. جهت تشخیص نارسایی قلب از نوار قلب، عکس قفسه سینه، اکوکاردیوگرافی، کاتترلیزاسیون قلبی و مطالعات آزمایشگاهی استفاده می شود.

علائم نارسایی قلبی در طول هفته ها و ماهها متعاقب ضعیفتر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون متناسب با نیازهای بدن ایجاد میشوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب (بطن چپ) میشود.

نشانه های بیماری:

- خستگی زودرس، سرگیجه، عدم تحمل فعالیت و گرها، سردی انتهای انگشت ها، پوست سرد و مرطوب، ضعف، کاهش دفع ادرار



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

نارسایی قلبی (CHF) (آموزش به بیمار)

تهیه کننده: فاطمه داوودی فر
کارشناس پرستاری
سال ۱۳۹۷
ویرایش اول پاییز ۹۸



PM-A4-243-01

منابع:

- پرستاری داخلی جراحی برونر و
سودارث. انتشارات سالمی ۲۰۱۸
- بیماری دستگاه قلب و عروق هاریسون ۲۰۱۸

**تایید کننده: دکتر سمیه محبی متخصص قلب و
عروق**

- آب گوجه فرنگی، اسفناج، کشکمش، کدو و هندوانه.
- *روزانه خودتان را وزن کنید و در صورت اضافه وزن یک کیلوگرم در طی ۱ الی ۲ روز، به پزشکتان اطلاع دهید.
- *داروهایتان را در زمان مشخصی از روز به مصرف برسانید.

**در صورت بروز نشانه های زیر به پزشکتان
مراجعه فرمایید:**

- افزایش وزن به میزان ۲,۵ کیلوگرم در هفته یا یک کیلوگرم در طی ۲ روز
- درد قفسه سینه
- خستگی زودرس
- سرگیجه
- تپش قلب ناگهانی
- تنگی نفس
- مشکل تنفسی شبانه
- بی اشتها و احساس تهوع
- افزایش نشانه های تجمع مایع در بدن مانند: ورم قوزک پا، تنگ شدن لباس ها، احساس باد کردن شکم.

سوسیس و غذاهای آماده اجتناب کنید. مصرف زیاد نمک منجر به تجمع زیاد مایع در بدن می شود که خود باعث بدتر شدن نشانه های بیماری تان می شود.

نشانه های تجمع مایع در بدن:

ورم قسمت های انتهایی بدن (پا، ساق پا، دست) افزایش وزن یک کیلوگرم در طی ۱ الی ۲ روز، احساس کوتاهی تنفس و تنگی نفس، شکم سفت و باد کرده، کاهش اشتها و احساس تهوع، بیدار شدن از خواب با احساس تنگی نفس و اختلال در خواب شبانه.

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

* ممکن است به دلیل مصرف داروهای ادرارآور مانند: فروزماید دچار کاهش پتاسیم خون شوید.

نشانه های کاهش پتاسیم خون:

ضربان قلب ضعیف، کاهش فشارخون، ضعف عمومی، شلی عضلات.

توصیه می شود در رژیم غذایی تان از غذاهای پرپتاسیم استفاده کنید. مانند: هلو، موز، انجیر، چغندر، زردآلوی خشک، آب پرتقال