



بسمه تعالی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



کتابچه توانمندسازی بیمار مبتلا به نارسایی قلب



تألیف و تدوین: دکتر نسیم نادری (فوق تخصص نارسایی قلبی) – دکتر فیدان شبانی (دکترای پرستاری)



بسمه تعالی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



این محتوا به منظور آموزش به بیمار مبتلا به نارسایی قلب و خانواده وی طراحی شده است. امیدواریم که اطلاعات این کتابچه بتواند جوابگوی سوالات بیماران باشد. اطلاعاتی در اختیار شما قرار داده می‌شود تا بتوانید با این بیماری و روش کمک به خود برای مدیریت مستقل این شرایط آشنا شوید. ما به شما در یاد گرفتن کنترل علائم بیماری و زندگی کردن با نارسایی قلب کمک خواهیم کرد. آموزشهای داده شده نباید جایگزین تعامل و یا توصیه‌هایی که شما از متخصصین امور پزشکی دریافت می‌کنید محسوب شود و در صورت هرگونه نگرانی در مورد این بیماری، باید مشکلات خود را با پزشک خود در اولین فرصت در میان بگذارید.

نقش خانواده شما در حفظ سلامتی

تیم مراقبتی شما می‌تواند شامل پزشک معالج، پرستار، دوستان، خانواده یا افرادی باشد که به طور منظم در زندگی روزانه شما حضور دارند. اعضای تیم مراقبتی می‌توانند در تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها به شما کمک کنند.

خانواده شما جزئی از تیم مراقبتی هستند. از افراد خانواده خود درخواست کنید که در کنترل وضعیت شما کمک کنند. اطلاعات این کلاس را در اختیار افراد خانواده خود قرار دهید. آنها باید بدانند که چه زمانی علائم جدید و تغییر در علائم شما را به پزشک گزارش کنند. همچنین خانواده شما باید اهمیت فعالیت بدنی، دارو درمانی و رعایت رژیم غذایی را بدانند.



قلب چه وظیفه ای در بدن به عهده دارد؟

سلول‌های بدن برای ادامه حیات به غذا، اکسیژن و سایر مواد مغذی نیاز دارند که این مواد از طریق خون منتقل می‌شوند. مواد زائد نیز از سلول‌ها وارد جریان خون می‌شوند تا از بدن دفع شوند.

قلب یکی از اعضای حیاتی بدن است که همانند یک پمپ عمل کرده و با ضربان خود، خون را داخل عروق به جریان در می‌آورد.

نارسایی قلبی چیست؟

یک قلب سالم می‌تواند خون را به تمام قسمت‌های بدن پمپ کند. نارسایی قلب به این معنا است که قلب شما نمی‌تواند به خوبی خون را پمپ کند. نارسایی قلب زمانی اتفاق می‌افتد که تغییراتی در قلب شما ایجاد شده و باعث ضعیف شدن یا سفت شدن عضله قلب شود و در نتیجه عضله قلب نتواند خون را به خوبی پمپ کند.

دلایل نارسایی قلب

نارسایی قلب زمانی اتفاق می‌افتد که به دلیل خاصی قلب دچار آسیب شود. اگر دلیل ایجاد نارسایی قلب را بدانیم، ممکن است با کنترل آن بتوانیم به عملکرد قلب کمک کنیم.

فکر می‌کنید دلیل نارسایی قلب شما چیست؟

☐ سکته قلبی یا آنژین صدری

☐ فشارخون بالا

☐ کاردیومیوپاتی (بیماری عضله قلب)

☐ مشکلات دریچه ای قلب

☐ سوء مصرف الکل یا دارو

☐ بیماری های ویروسی

☐ اختلال در ریتم قلب

☐ بیماری تیروئید

☐ سایر موارد

آیا نارسایی قلب قابل درمان است؟

نارسایی قلب یک وضعیت جدی است که معمولاً درمان قطعی ندارد. اما خبر خوب این است که این بیماری قابل کنترل است. شما با مصرف صحیح داروها و تغییر در سبک زندگی می توانید احساس بهتر و زندگی طبیعی تری داشته باشید.



علائم نارسایی قلب:

- تنگی نفس
- سرفه های خشک
- ضعف و خستگی
- تجمع مایع در پا، قوزک پا و شکم

• ورم پا و قوزک پا

• دل درد و بی اشتها

• افزایش وزن

• سرگیجه

چگونه می توانم نارسایی قلب را کنترل کنم؟

شما می توانید با انجام اقداماتی، نارسایی قلب خود را کنترل کنید. هدف از درمان نارسایی قلب شامل:

• کاهش علائم بیماری شما

• جلوگیری از بدتر شدن عملکرد قلب

• افزایش طول عمر شما

تغییر سبک زندگی نکته کلیدی در درمان شما است. با انجام اقدامات زیر می توانید بیماری خود را کنترل کرده و

زندگی راحت تری داشته باشید:

• داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.

• رژیم غذایی را رعایت کنید.

• مصرف مایعات را طبق دستور پزشک محدود کنید.

• هر روز خودتان را وزن کنید.

• از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.

• جهت ویزیت های پزشک به موقع مراجعه کنید.

• فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

• در صورت وجود مشکل با پزشک یا پرستار مشاور خود تماس بگیرید.

دارودرمانی

داروهای نارسایی قلب برای کنترل بیماری شما تجویز شده اند. استفاده صحیح داروها، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری شما دارد. استفاده از داروهای صحیح و با دوز مناسب می تواند:

• علایم بی باعث شود که کمتر به بیمارستان مراجعه کنید. ماری را کنترل کرده و باعث شود که شما احساس بهتری داشته باشید. عملکرد قلب را بهتر کند. طول عمر شما را بیشتر کند.

بسیار مهم است که حتی اگر شما بهتر شدید، داروهای خود را طبق دستور و به طور منظم مصرف کنید. داروهای نارسایی قلب برای استفاده طولانی مدت تجویز شده اند و شما باید مصرف آن ها را ادامه دهید.

مکانیسم اثر داروها

زمانی که قلب شما مشکل در پمپ کردن خون دارد، بدن شما آن را تشخیص می دهد و پیام های شیمیایی می فرستد تا قلب بیشتر و تندتر کار کند و فشارخون را با انقباض عروق بالاتر نگه دارد. این پیام های شیمیایی استرس بیشتری را به قلبی که مشکل دارد وارد می کند. داروها با مهار کردن این پیام های شیمیایی از قلب شما محافظت می کنند.

داروهای مورد استفاده در نارسایی قلب

داروهای اصلی مورد استفاده در نارسایی قلب عبارتند از:

ادراآورها (دیورتیک ها): فروزماید ، متولازون ، هیدروکلروتیازید، تریامترن اچ

مایعات اضافه را از بدن دفع می کند. علائمی که در اثر تجمع مایع در بدن ایجاد می شود مثل تنگی نفس و ورم را بهتر می کند و باعث می شود که احساس بهتری داشته باشید.

کنترل: هر روز خودتان را وزن کنید. به صورت دوره ای الکترولیت ها مثل پتاسیم باید چک شوند.

عوارض احتمالی شامل: در شروع مصرف ممکن است سرگیجه ایجاد شود ولی معمولاً برطرف می شود. راش پوستی، کم آبی بدن که علائم آن شامل: احساس تشنگی، کمتر شدن ادرار، تیره تر شدن ادرار، کاهش وزن است.

داروهای مهار کننده آنزیم مبدل آنژیوتانسین: کاپتوپریل ، انالاپریل، لیزینوپریل

از بدتر شدن عملکرد قلب جلوگیری می کند. به بهبود علائم کمک می کند. احتمال بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلب را کم می کند.

کنترل: آزمایش خون دوره ای برای کنترل عملکرد کلیه و سطح پتاسیم لازم است

عوارض احتمالی شامل:

- ممکن است در روزهای اول مصرف دارو سرگیجه داشته باشید. احتیاطات لازم در هنگام بلند شدن را رعایت فرمایید. اگر بعد از چند روز برطرف نشد با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.
- ممکن است سرفه های خشک داشته باشید. در این صورت حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت تنگی نفس شدید، راش، ضعف، گیجی و یا ورم بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.

داروهای مسدود کننده گیرنده آنژیوتانسین II: لوزارتان ، والسارتان

• از بدتر شدن عملکرد قلب جلوگیری می کند. به بهبود علایم کمک می کند احتمال بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلب را کم می کند. طول عمر شما را زیاد می کند.

کنترل: آزمایش خون دوره ای برای کنترل عملکرد کلیه و سطح پتاسیم لازم است.

عوارض احتمالی شامل: ممکن است باعث سرگیجه شود.

عوارض جانبی: در صورت سرفه حتما با پزشک خود مشورت کنید

داروهای بلوک کننده گیرنده بتا، کارودیلول، بیزوپرولول، متوپرولول

به بهبود عملکرد قلب کمک می کند. احتمال بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلب را کم می کند. طول عمر شما را زیاد می کند. به بهبود ضربان نامنظم قلب کمک می کند.

خستگی و سرگیجه در اوایل مصرف دارو ممکن است ایجاد شود. اگر در عرض یک یا دو هفته برطرف نشود با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر بعد از شروع بتابلاکر احساس تنگی نفس دارید یا احساس می کنید ضربان قلب شما خیلی کند شده با پزشک تماس بگیرید.

توجه داشته باشید که به طور ناگهانی مصرف بتا بلاکر را قطع نکنید.

آنتاگونیست های آلدوسترون: اسپرونولاکتون، اپلرنون

تا حدی ادرار آور است و به دفع مایعات اضافه از بدن شما کمک می کند. به بهبود علایم کمک می کند. طول عمر شما را زیاد می کند.

کنترل: آزمایش خون دوره ای برای کنترل عملکرد کلیه و سطح پتاسیم لازم است

اگر دچار اسهال یا استفراغ شدید، سریعا به پزشک مراجعه کنید. از دست دادن حجم زیاد از طریق اسهال یا استفراغ در حالی که اسپیرونولاکتون مصرف می کنید می تواند روی عملکرد کلیه تاثیر بگذارد.

عوارض احتمالی شامل: در بعضی از مردان ممکن است درد یا بزرگ شدن پستان ایجاد کند.

داروهای دیگری مانند دیگوکسین، ایزوسورباید، هیدرولازین و ایوابرادین هم ممکن است به علت نارسایی قلبی شما تجویز شده باشد. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با پزشک ویا پرستار مربوطه مشورت کنید.



در هنگام تشخیص نارسایی قلبی، اولین توصیه غذایی به شما کاهش دریافت نمک یا رژیم غذایی کم سدیم است.

سدیم یکی از اجزاء تشکیل دهنده نمک خوراکی است. حدود ۴۰ درصد نمک خوراکی از سدیم تشکیل شده است. یک قاشق مرباخوری نمک، حدود ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم دارد.

نمک غذا باعث می شود آب یا مایع بیشتری در بدن نگه داشته شود. تجمع آب در بدن منجر به ورم پاها، قوزک پا و شکم می شود. همچنین، تجمع آب در ریه ها ممکن است سبب شود احساس تنگی نفس کنید. **محدودیت سدیم به شما کمک می کند:**

راحت تر نفس بکشید. ورم کمتری داشته باشید. انرژی بیشتری داشته باشید. کمتر در بیمارستان بستری شوید.

افراد با نارسایی قلبی متوسط تا شدید (دارای علامت در هنگام ورزش های سبک، انجام کارهای خانه و در هنگام استراحت) باید دریافت سدیم را به ۲۰۰۰ میلی گرم در روز برسانند. برای درک بهتر می توان گفت ۱ قاشق مرباخوری نمک تقریبا ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم دارد.

قدم اول: به غذا نمک اضافه نکنید.

به جای نمک از ادویه ها و گیاهان جهت تنوع در غذا استفاده کنید.

ادویه ها و گیاهان را در انتهای پخت غذاهایی مثل سوپ اضافه کنید.

ادویه ها و گیاهان را چند ساعت قبل از خوردن غذاهای سرد مثل سالاد اضافه کنید.

یک قاشق غذاخوری از سبزیجات تازه معادل یک قاشق چایخوری سبزیجات خشک شده است.

قدم دوم: غذاهای مورد علاقه خود را به شکل کم سدیم طبخ کنید.

قدم سوم: غذاهایی را انتخاب کنید که به طور طبیعی سدیم کمی دارند.

قدم چهارم: یاد بگیرید برچسب های تغذیه ای را بخوانید.

همه غذاهایی که روی آنها فرایندی صورت می گیرد شامل غذاهای منجمد، کنسروی یا بسته بندی مقدار زیادی سدیم دارند. مانند سبزیجات و غذاهای کنسروی.

غیر از دریافت محدود سدیم شما نیازمند تغییرات در دریافت پتاسیم ، منیزیم و فسفر موجود در غذاها به علت درمان با داروهای خاص یا ماهیت بیماری نارسایی قلبی هم می باشید. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با کارشناس تغذیه مرکز مشورت کنید.

در صورتی که به سایر بیماریهای مزمن مانند کاهش عملکرد کلیه، دیابت و غیره مبتلا هستید، بدانید که این شرایط نیازمند مراقبت تغذیه ای ویژه ای است. با گروه درمان خود در این باره مشورت کنید.

روش های پخت مانند آبپز، بخارپز، تفت دادن و کباب کردن روش های سالم تری نسبت به سرخ کردن می باشند.

مصرف مایعات را طبق دستور پزشک محدود کنید

ممکن است پزشک مصرف مایعات را برای شما محدود کند. در این صورت حدود ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز مصرف کنید. از پزشک خود در مورد میزان مصرف مایعات در روز سوال کنید.

تمام مواردی که به صورت مایع باشند، جزء مایعات مصرفی شما محسوب می شوند که شامل: آب، آب میوه، چای، قهوه، آب طعم دار، بستنی، سوپ، آب میوه می باشد.

بهتر است میزان مایعات دریافتی روزانه و حجم ادرار روزانه خود را هر روز یادداشت کنید تا میزان جذب و دفع شما مشخص و قابل اندازه گیری باشد

هر روز خودتان را وزن کنید

اندازه گیری و ثبت وزن روزانه به شما در مدیریت و کنترل بهتر بیماری کمک می کند.

هر روز صبح پس از بیدار شدن، پس از ادرار کردنو قبل از صبحانه خود را وزن کنید.

هر روز وزن خود را در جدول ثبت وزن روزانه بنویسید و زمانی که به پزشک مراجعه می کنید همراه داشته باشید.

اگر افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در دو روز متوالی یا بیش از ۲,۵ کیلوگرم در یک هفته داشتید، با پزشک یا پرستار مشاور خود تماس بگیرید.

تشخیص علایم احتباس مایع برای شما مهم است. مهم ترین نشانه های

احتباس مایع در بدن شامل:

- افزایش ناگهانی وزن

- تنگی نفس



فعالیت بدنی
منظم داشته
باشید

فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی یا ورزش یکی از راه هایی است که باعث می شود شما احساس بهتری داشته باشید. با فعالیت منظم و کم شروع کنید و به تدریج میزان فعالیت خود را بالاتر ببرید. قبل از شروع هر فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. شواهد نشان می دهد که فعالیت بدنی کنترل شده ، باعث بهبود وضعیت عملکرد و کیفیت زندگی شما می شود و بستری در بیمارستان را کاهش می دهد. با میزان فعالیتی که الان قادر به انجام آن هستید شروع کنید. به عنوان مثال این فعالیت می تواند به اندازه ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز باشد. برنامه ریزی کنید که میزان فعالیت خود را هر هفته یک مقدار افزایش دهید. مثلاً مدت بیشتری فعالیت کنید و یا اگر پیاده روی می کنید، مسافت بیشتری را راه بروید تا در یک هفته کلاً به ۱۵۰ دقیقه برسد.

نکاتی جهت فعالیت ایمن

- طبیعی است که وقتی فعالیت می کنید تا حدی دچار تنگی نفس شوید، مخصوصاً در اوایل شروع فعالیت.
- تست حرف زدن، راهنمای مناسبی برای مشخص کردن سطح مناسب فعالیت می باشد. اگر در حین فعالیت نمی توانید صحبت کنید و آنقدر تنگی نفس دارید که جملات را نمی توانید بیان کنید، فعالیت خود را آهسته تر کنید.
- از فعالیت بیش از حد خودداری کنید. بر اساس هدفی که برای خود تعیین کرده اید و سطح توانایی خود فعالیت کنید.

• زمانی که علائم شما (تنگی نفس، خستگی، درد سینه....) بدتر از حالت معمول شده است، فعالیت نکنید. زمانی که تغییر زیادی در میزان داروی شما داده شده یا احساس خوبی ندارید، فعالیت نکنید. صبر کنید تا حالتان بهتر شود و مجدد فعالیت خود را شروع کنید.

هر جلسه ورزش شامل ۳ مرحله است:

- گرم شدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. پیش از شروع ورزش، برای گرم شدن بدن ۵ تا ۱۰ دقیقه آرام راه بروید.
- در حد تحمل فعالیت کنید و در صورت تحمل سعی کنید فعالیت خود را تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید.
- سرد کردن بدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. بعد از ورزش با تمرین آرام، ضربان قلب و فشارخون خود را کاهش دهید.

در صورت بروز علائم زیر فعالیت خود را متوقف کنید

در صورت بروز هر یک از علائم زیر فعالیت خود را متوقف کرده، استراحت کنید و در صورت برطرف نشدن علائم به پزشکتان مراجعه کنید:

۱. درد، فشار یا سنگینی قفسه سینه، درد در گردن، بازو یا گوش.

۲. سرگیجه یا حالت تهوع

۳. تنگی نفس شدید

۴. ضربان نبض زیر ۵۰ یا بالای ۱۲۰ در هر دقیقه

۵. حالت استفراغ

۶. درد در ساق پاها

۷. تورم قوزک، افزایش ناگهانی وزن

ذخیره انرژی

در انجام کارهای روزمره نکات زیر را رعایت کنید تا بتوانید انرژی خود را ذخیره کنید:

در طول روز زمان هایی را برای استراحت اختصاص دهید. یک ساعت بعد از نهار استراحت کنید.

کارهایی مثل غذا پختن و اتو کردن را به صورت نشسته انجام دهید.

به جای کشیدن اشیاء هنگام جابجایی، از هل دادن کمک بگیرید.

زمانی که هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است، کار و فعالیت کمتری انجام دهید.

در حالت نشسته استحمام کنید.

بعد از استحمام، در حالت نشسته مو و بدن خود را خشک کنید.

در چه مواقعی با مشاور تماس بگیرم؟

در صورتی که یک یا چند علامت زیر را داشته باشید، با پزشک یا مشاور تماس بگیرید و یا به پزشک مراجعه کنید:

۱. افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در دو روز متوالی یا بیش از ۲,۵ کیلوگرم در یک هفته

۲. تنگی نفس شما بیشتر شده باشد یا موقع دراز کشیدن تنگی نفس داشته باشید

۳. ادم در پا، قوزک یا شکم بیشتر شده باشد

۴. احساس خستگی نسبت به قبل بیشتر شده و جهت انجام کارهای روزمره انرژی نداشته باشید

۵. سرفه های خشک داشته باشید

۶. احساس سرگیجه کنید

۷. با اضافه کردن بالش زیر سر یا به صورت نشسته راحت تر بخوابید

- در چه مواقعی به اورژانس مراجعه کنم؟
در صورتی که علایم زیر را داشته باشید، به اورژانس مراجعه کنید:
۱. درد قفسه سینه که با استراحت و دارو برطرف نمی شود
 ۲. به سختی نفس بکشید
 ۳. بیهوش شوید
 ۴. تپش قلب که با استراحت برطرف نشود
 ۵. احساس گیجی و عدم توانایی در فکر کردن