

## نارسایی قلبی

نارسایی قلبی مجموعه‌ای از نشانه‌ها مانند تنگی نفس، خستگی زودرس، تپش قلب، احتقان (تجمع خون در پشت بطن نارسا می‌باشد و قلب قادر به پمپ کردن آن نمی‌باشد)، ضعف و بیحالی و ورم بدن است که در آن ناهنجاری بافت قلب یا ناهنجاری عملکرد قلب باعث می‌شود که این عضو نتواند به میزان لازم و متناسب با نیازهای بدن خون را به بافت‌ها پمپ کند. افراد بسیاری با این بیماری زندگی می‌کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه به بیمارستان‌ها در افراد 65 سال یا بیشتر می‌باشد. گاه سالها طول می‌کشد که نارسایی قلب ایجاد شود. اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نیستید ممکن است در معرض خطر ابتلاء به آن باشید، پس بهتر است از همین امروز جهت پیشگیری از آن تغییراتی را در شیوه زندگی خودتان ایجاد کنید. علائم نارسایی قلبی در طول هفته‌ها و ماه‌ها به دنبال ضعیف‌تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ظاهر شده و پیشرفت می‌کند. نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر و البته با درمان بهتر می‌شود. لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است.

## نارسایی احتقانی قلب چه علائمی دارد؟

- تنگی نفس به ویژه هنگام فعالیت و یا حتی هنگام استراحت و دراز کشیدن که به دنبال افزایش مایعات در ریه (احتقان ریوی) به وجود می‌آید.

- تورم (ادم) روی پا و مچ، ساق پا که به دنبال تجمع مایعات در بدن به وجود می‌آید.
- اختلالات شناختی یا ناتوانی در تفکر صحیح
- خستگی، احساس ضعف و بیحالی به دلیل دریافت کم خون، غذا و اکسیژن بافت‌ها به علت پمپ نکردن خون به اندازه کافی توسط قلب
- افزایش وزن بدن به دلیل جمع شدن مایعات
- بزرگ شدن قلب
- تپش قلب
- اختلالات هدایتی قلب

## علل احتمالی نارسایی احتقانی قلب چیست؟

خون‌رسانی ناکافی به قلب به دنبال انسداد سرخرگ‌های قلبی، آسیب به عضله قلب ناشی از سکته‌های قلبی پیشین، وجود نقص قلبی از زمان تولد به طور مادرزادی، عفونت‌های قلبی و دریچه‌ای، روماتیسم قلبی، فشارخون بالا، بیماری دریچه‌ای قلب، بیماری عضلات قلب، مسمومیت (مثل الکل یا مصرف نابجای بعضی از داروها یا مواد مخدر)، بیماری‌های ریوی مانند آمفیوزم ریوی، برونشیت مزمن و عفونت‌های مزمن ریوی و ابتلاء به دیابت، در بعضی موارد هم علل خاصی یافت نشده و بیمار به علت اختلالات ژنتیکی دچار این آسیب می‌شود.

## هدف از درمان چیست؟

- کاهش بار اضافه قلب
- کمک به قلب برای پمپاژ بهتر
- کم کردن آب زیادی در بدن

## نحوه مراقبت از خود در نارسایی قلب چگونه است؟

- داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چرب
- کنترل و حفظ وزن ایده آل
- گزارش موارد غیرطبیعی مانند اضافه وزن غیرقابل توجیه، تنگی نفس و ...
- پرهیز از مصرف غذای سنگین، هوای گرم و مرطوب و هوای سرد
- محدودیت مصرف مایعات با نظر پزشک معالج و توزین روزانه (وزن بعد از رفتن به دستشویی و قبل از مصرف صبحانه باید اندازه گیری شود).
- داشتن برنامه ورزشی سبک هوازی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ... با نظر پزشک معالج
- داشتن استراحت کافی و پرهیز از فعالیت‌های شدیدی که موجب بروز علائم بیماری می‌شوند.
- کاهش فشارهای روحی در زندگی (اضطراب، عصبانیت می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون شود)
- پیشگیری از عواملی که ممکن است باعث عفونت شود مانند تماس با بیماران عفونی (مثلاً سرماخوردگی)، رعایت کردن بهداشت فردی از جمله بهداشت دهان و دندان و نرفتن به اماکنی که احتمال سرایت عفونت در آن زیاد است مانند بیمارستان‌ها

یاسن اسمہ دولہ و دیگرہ ثنا



مرکز درمانی بیمارستان فاطمیه (س) خوانسار

راهنمای بیمار

نارسایی قلبی



تاریخ تدوین: مهر 98

کد محتوا: 101

- در صورت وجود تب بالا با افزایش زیاد خلط یا هرگونه علائم عفونت
- افزایش ورم در پا، قوزک پا، شکم، دست یا صورت
- افزایش احساس خستگی نسبت به قبل
- در صورت گرفتگی عضلات یا ضعف عضلانی شدید
- کاهش یا افزایش میزان ادرار

تلفن واحد آموزش به بیمار:  
57779000 داخلی: 253

سایت:

[khansarhospital.mui.ac.ir](http://khansarhospital.mui.ac.ir)

تهیه و تنظیم: سرکار خانم بیگی (مسئول  
CCU) با همکاری واحد آموزش به بیمار

منابع: کتاب برونر سودارث (قلب)

- کنترل عوامل ایجاد بیماری‌های سرخرگی قلبی از جمله کنترل دیابت، افزایش چربی خون، فشار خون، قطع سیگار
- قطع مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، پرهیز از مصرف سیگار، قلیان
- اجتناب از مصرف داروهای حاوی بی‌کربنات سدیم نظیر داروهای سردرد و شربت‌های آنتی‌اسید (تجویز با مشورت پزشک معالج)
- مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک
- داشتن دوره‌های ویزیت پزشک بخاطر ایجاد مشکلات در پیچهای بیماری‌های عضله قلب و یا بروز نارسایی قلب در حاملگی

**در صورت بروز این علائم باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:**

- درد در ناحیه گردن و بازو و یا احساس درد و فشار در قفسه سینه
- خستگی و ضعف مزمن، بیحالی و سرگیجه
- تپش قلب بدون رابطه با فعالیت فعلی فرد، سنکوپ
- تنگی نفس به خصوص در هنگام فعالیت کم و یا حین استراحت
- سرفه‌های مزمن، سرفه‌های زیاد و به خصوص در حالت درازکش
- افزایش ناگهانی وزن: 1.5 کیلوگرم در یک روز و 2.5 کیلوگرم در یک هفته
- کوتاه شدن تنفس به طور ناگهانی