

# آموزش هنگام بستری

شبکه بهداشت و درمان  
اردستان، بیمارستان شهید  
دکتر بهشتی



تلفن بیمارستان: ۵۴۲۴۴۱۱۲

واحد آموزش همگانی و سلامت بیمار - کد

PE.CCU.4

بازنگری: دی ۹۷

## نارسایی قلبی

قلب سالم و طبیعی



قلب بزرگ شده  
در اثر نارسایی



۱. بخاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه‌ها، سبوس، داروهای آنتی‌اسید (شربت معده)، داروهای ضد اسهال و ملین‌ها باعث کاهش جذب دیگوکسین می‌شود.

### \* در صورت مصرف داروهای ادرار آور:

- \* این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.
- \* وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.
- \* عوارض این داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مور مور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی، خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.
- \* بصورت دوره‌ای جهت اندازه‌گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.
- \* توصیه می‌شود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.
- \* اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید.

منابع:

۱. مراقبت‌های پرستاری ویژه در CCU و ICU و دیالیز - نوشته محمد رضا عسگری و محسن سلیمانی
۲. پرستاری داخلی و جراحی بیماری‌های قلب، عروق و خون - ترجمه پوران سامی و نینا محسنی

\* جهت بررسی حجم مایعات بدنتان، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (  $1/4 - 1/9$  ) کیلوگرم در روز یا (  $2/5 - 2/3$  ) در عرض یک هفته را گزارش دهید.

\* \* بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف می‌کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه می‌شود مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگ دار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی می‌باشد.

### در مورد مصرف داروهای قلبی:

- \* مددجوی عزیز لطفاً در صورتیکه **دیگوکسین** مصرف می‌کنید:
  ۱. حتماً قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.
  ۲. حتماً به علایم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی‌اشتهایی، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی، کاهش ضربان قلب و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علایم به پزشک خود مراجعه نمایید.

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود.

### علامت بیماری :

- \* تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه.
- \* سرفه ی خشک یا مرطوب ، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب ، تعریق ، بی قراری ، سیاه شدن لبها و ناخنها ، پوست سرد و رنگ پریده.
- \* ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار باشد.
- \* بی اشتهاهی ، تهوع و استفراغ ، ضعف و شب ادراری.
- \* افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن.

### درمان :

### دارو درمانی یا جراحی.

### نکات آموزشی :

### فعالیت و استراحت :

- \* مددجوی عزیز به شما توصیه می شود که در مرحله ی حاد بیماری ، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت ، برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر تخت را ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- \* در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را

آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.

- \* پس از بهتر شدن بیماری ، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آنرا افزایش دهید.
- \* برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آید.
- \* پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.
- \* با توجه به شرایط فعالیت خود را افزایش دهید می توانید ورزش هایی مانند پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید ، در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید ، بلافاصله آن را متوقف کنید.
- \* از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شالگردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

### تغذیه :

\* به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک ( سدیم ) کمتر استفاده نمایید هر یک گرم نمک تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم دارد میزان سدیم مورد نیاز در رژیم غذایی افراد سالم ۳ الی ۱۰ گرم در روز است. ولی لازم است شما مصرف آن را به کمتر از ۱ گرم در روز محدود نمایید.

یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد .

- \* مواد غذایی با سدیم فراوان شامل : گوشت نمک سود شده ، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر ، انواع سس ها ، ترشی ، شورها ، ادویه جات و برخی پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.
- \* غذاهایی مانند : مرغ ، ماهی ، برنج ، سیب زمینی ، سدیم کمی دارند از این دسته از مواد غذایی می توانید استفاده کنید.
- \* برحسب مواد غذایی ، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید همچنین داروهای مانند آنتی اسیدها ( شربت های معده ) ، مسهل ها ، شربت ضد سرفه و قرصهای مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند.
- \* تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر ، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند : قهوه ، مواد حاوی کافئین ، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- \* بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.
- \* ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱/۵ لیتر در روز باشد. برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آبناات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید.