

نارسایی قلبی چیست؟

شرایطی است که قلب نمیتواند خون کافی را برای پاسخگویی به نیاز بدن فراهم کند. در نتیجه قلب به طور کامل پر خون نمیشود و نمیتواند خون را به اعضای بدن برساند و در نتیجه نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت های تامین نمی شود ،



ابتلا به نارسایی قلبی به معنی توقف ضربان قلب نمی باشد، بلکه به این مفهوم است که

قلب شما به شکل موثری، خون را پمپ نمی کند.



چه عواملی باعث نارسایی قلبی می شود؟

- سن
- دیابت
- چاقی
- فشارخون بالا
- مصرف دخانیات
- بزرگ شدن بطن چپ
- عدم تحرک جسمی
- سابقه خانوادگی نارسایی قلبی
- کلسترول و تری گلیسیرید بالا
- سابقه دریافت اشعه و انواع شیمی درمانی

- عفونت عضله قلب
- برخی از انواع بیماری های قلبی دریچه ای
- بیماری عروق کرونر
- حمله قلبی قبلی
- مصرف الکل

علائم نارسایی قلبی چیست؟

- تنگی نفس به ویژه به هنگام دراز کشیدن یا فعالیت
- برجسته شدن سیاهرگ های گردن
- سرد و رنگ پریده شدن انتهای اندام ها
- ورم پاها خصوصا در مچ و ساق پا



- خستگی ، احساس ضعف
- *پوست سرد و رنگ پریده
- بی اشتها ، تهوع و استفراغ
- تنگی نفس حمله ای شبانه
- کاهش برون ده ادراری و به صورت افزایش ادرار شبانه
- بزرگی کبد و شکم

آموزش های خود مراقبتی

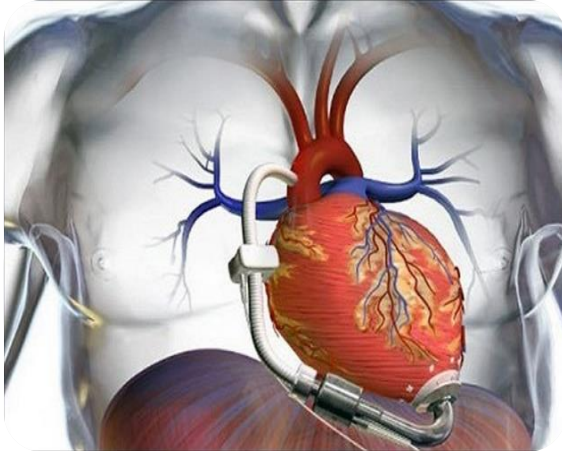
- سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- مصرف میزان نمک را ۲ تا ۳ گرم روزانه محدود کنید.
- مصرف مایعات را محدود کنید.
- در صورت ورم پا ها یا سابقه تنگی نفس به علت نارسایی قلبی ، هر روز صبح پس از ادرار کردن خود را وزن کنید(تنها از یک ترازو استفاده نمایید).
- حجم غذای خود را کم و وعده های غذایی را بیشتر نمایید.
- از انجام فعالیت های سنگین مانند بلند کردن وسایل سنگین ، پیاده روی طولانی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند ، خودداری نمایید .
- در محیط های خیلی گرم و یا خیلی سرد قرار نگیرید .
- پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نمایید .
- اگر تحمل بالا رفتن از پله به میزان یک طبقه را داشته باشید ، از نظر فعالیت جنسی معنی ندارد .
- از مصرف مواد غذایی با سدیم فراوان مثل گوشت و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر ، انواع سس ها ، ترشی ، شورها ، ادویه جات و پنیر ها خودداری کنید .



بنیاد قلب فارس

بیمارستان کوثر شیراز

نارسایی قلبی



شماره سند	PF- PRD- 8001
تاریخ بازنگری	1401/07/18
تهیه و تنظیم	مژده کاظمی پور
تایید کننده	دکتر اردوان زینل زاده متخصص قلب و عروق
مرجع	پرستاری برونر سودارت (قلب و عروق) بیماریهای قلب و عروق هاریسون
تحت نظارت کارگروه آموزش به بیمار	

شیراز - خیابان قصر دشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس
بیمارستان کوثر - صندوق پستی: ۶۹۷-۷۱۹۵۵
تلفن: ۰۷۱-۳۶۲۳۱۵۱۵ نمابر: ۰۷۱-۳۶۲۵۰۵۰۰
www.kowsar-hospital.ir

[shiraz_kowsar_hospital](https://www.instagram.com/shiraz_kowsar_hospital)

- تا دو ساعت بعد از خوردن غذا برای انجام فعالیت بدنی منتظر بمانید .
- کاهش وزن و تمرینات بدنی منظم در برنامه خود قرار دهید .
- از میوه جات و سبزیجات تازه مصرف نمایید .
- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و پر استرس دوری کنید .

در چه صورتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

- تنگی نفس
- ورم خصوصا در ساق و مچ پاها
- ضربان قلب تند
- تنگی نفس حمله ای
- کاهش سطح هوشیاری
- در صورت بدتر شدن علائم بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب
- سرفه همراه با زیاد شدن خلط
- افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۱-۲ روز

سوالات خود را در مورد سکته قلبی از ما بپرسید :



☎ تماس با ۰۷۱-۳۶۱۴۱۵۱۰ در ساعات اداری

📠 پیام واتساپ به شماره ۰۹۹۱۷۳۲۸۱۰۲ از ساعت ۰۷:۳۰ - ۱۹:۳۰

نوبت دهی اینترنتی: <https://nobat.kowsar-hospital.ir/nobat>

تلفن گویای پذیرش ۲۴ ساعته نوبت دهی درمانگاه ۰۷۱۳۶۱۴۱۰۰۰

- مصرف دارو هایی از قبیل مسکن ها مانند : ایبوپروفن و ایندومتاسین و دیکلوفناک ومحدود کنید.
- وضعیت مناسب یا نیمه نشسته هنگام استراحت و خواب داشته باشید .
- از فعالیت فیزیکی سنگین خودداری نمایید .
- از مصرف داروهای بدون نسخه نظیر آنتی اسیدها شربت سرفه ، مسهل ها و آرام بخش ها به دلیل داشتن مقادیر بالای سدیم یا پتاسیم باید خودداری شود.
- از قرار گرفتن در محیط هایی با هوای خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری نمایید .



توصیه هایی در رابطه با سبک زندگی:

- مصرف نمک به میزان کمتر از ۲ تا ۳ گرم در روز کاهش دهید.
- از مواد محرک (الکل، سیگار و تنباکو) خودداری کنید .