

## نارسایی احتقانی قلب (CHF) چیست؟

نارسایی قلبی مجموعه ای از نشانه ها مانند تنگی نفس، خستگی زود رس، طپش قلب و ورم بدن است که در آن ناهنجاری بافت قلب یا ناهنجاری عملکرد بطن چپ یا راست باعث می شود که این عضو نتواند به میزان لازم متناسب با نیاز سایر بافت های بدن خون دریافت یا پمپ کند.

این بیماری باعث بروز مجموعه ای از علائم فوق با ترکیبی متفاوت می شود. همچنین باعث احتقان، تنگی نفس، ضعف و بی حالی می شود. (احتقان) یعنی اینکه خون در پشت بطن نارسا تجمع می یابد و قلب قادر به پمپ کردن آن نمی باشد.

افراد بسیاری با این بیماری زندگی می کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از علل شایع مراجعه به بیمارستان ها در افراد ۶۵ سال یا بیشتر می باشد. گاه سال ها طول می کشد تا نارسایی قلب ایجاد شود. اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نیستید ممکن است در معرض خطر ابتلا 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 هفته ها و ماه ها به دنبال ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون بر اساس نیاز های بدن ظاهر می شوند. نارسایی قلب اغلب منجر به بزرگ شدن قلب می شود. نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر و با درمان بهتر می شود. لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است. اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را به وجود آورید، احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.

## نارسایی احتقانی قلب چه علائمی دارد؟

\* تنگی نفس به ویژه به هنگام فعالیت و دراز کشیدن که به دنبال افزایش مایعات در ریه (احتقان ریوی) به وجود می آید.  
\* تورم (ادم) روی پا و مچ ساق پا که به دنبال تجمع مایعات در بدن به وجود می آید.

\* اختلالات شناختی یا ناتوانی در تفکر صحیح

\* خستگی و احساس ضعف و بی حالی به دلیل دریافت نکردن خون، غذا و اکسیژن بافت ها که نتیجه پمپ نکردن خون به اندازه کافی توسط قلب می باشد. حتی ممکن است خون به سیاهرگها باز گردد.

\* افزایش وزن بدن به دلیل جمع شدن مایعات

\* بزرگ شدن قلب

## علل احتمالی نارسایی احتقانی قلب چیست؟

\* خونرسانی ناکافی به قلب به دنبال انسداد سرخرگ های قلبی

\* آسیب به عضله قلبی ناشی از سکته قلبی پیشین

\* وجود نقص قلبی از زمان تولد به طور مادرزادی

\* عفونت قلب یا دریچه های قلب

\* فشار خون بالا

\* بیماری دریچه ای قلب

\* بیماری عضلات قلب

\* مسمومیت (مثل مصرف الکل یا مصرف نابجای بعضی از

داروها یا مواد مخدر)

\* بیماریهای ریوی مانند آمفیزم ریوی و برونشیت مزمن، عفونتهای

مزمن ریوی

\* ابتلا به دیابت

## 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 قلبی چگونه است؟

\* داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چربی

\* داشتن برنامه ورزشی سبک هوازی مانند پیاده روی،

شنا، دوچرخه سواری و... با نظر پزشک معالج

\* محدودیت مصرف مایعات با نظر پزشک معالج و توزین روزانه

(وزن روزانه، بعد از رفتن به دستشویی و قبل از مصرف صبحانه

باید اندازه گیری شود).

\* پیشگیری از عواملی که ممکن است باعث عفونت شوند مانند

تماس با بیماران عفونی (مثلا 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

\* کنترل و حفظ وزن ایده ال بدن

\* داشتن استراحت کافی و پرهیز از فعالیت هایی که موجب بروز

علائم بیماری می شوند.

\* کاهش فشارهای روحی در زندگی (اضطراب و عصبانیت

میتواند باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون گردد).

\* گزارش موارد غیر طبیعی چون اضافه وزن غیر قابل توجیه، تنگی

نفس و....

\* پرهیز از صرف غذای سنگین، هوای گرم و مرطوب و چرت

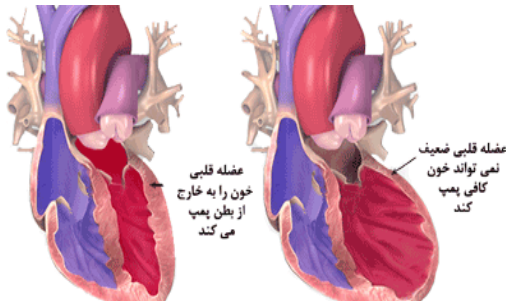
زدن پس از غذا

\* اجتناب از مصرف داروهای حاوی بیکربنات سدیم نظیر

داروهای سردرد و سوزش معده



## نارسایی قلبی



تهیه و تدوین:

کارگروه آموزش به بیمار بیمارستان ولی عصر رزن

بهار ۱۴۰۴

\*افزایش ضربان قلب بدون رابطه با فعالیت فعلی فرد  
\*سرفه یا عطسه مزمن  
سایر موارد:

\*افزایش ناگهانی وزن: 1/5 کیلوگرم در یک روز یا 2/5 کیلوگرم در یک هفته  
\*کوتاه شدن تنفس به طور ناگهانی  
\*افزایش ورم در پا، قوزک پا، شکم، دست یا صورت  
\*افزایش احساس خستگی نسبت به قبل  
\*در صورت گرفتگی عضلات یا ضعف عضلانی شدید(علائم مربوط به کاهش پتاسیم)  
\*داشتن سرفه های خشک و خشن به خصوص در حالت دراز کش  
\*در صورت تب بالا یا افزایش زیاد خلط

پای ورم کرده پای سالم



\*پرهیز از مصرف داروهای مدر (افزایش دهنده ادرار) در شب  
\*پرهیز از مصرف سیگار و الکل و سایر مواد مخدر  
\*کنترل دیابت، فشار خون، چربی خون  
\*مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج  
\*داشتن دوره ای ویزیت پزشکی  
به یاد داشته باشید که مشارکت بیمار در رژیم درمانی جهت کنترل علائم این بیماری نقش بسیار مهمی دارد. با توجه به نقش بسیار مهم پتاسیم در کار قلب، داشتن رژیم غذایی حاوی پتاسیم به میزان مناسب (با نظر پزشک معالج)

مهمترین علائم کاهش پتاسیم عبارت است از:

گرفتگی عضلات، ضعف عضلانی و گاهی اوقات نامنظم شدن ضربان قلب.

میوه ها و سبزیهایی که پتاسیم آن ها بالاست عبارتند از:

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی، سیب زمینی، خرما، زرد آلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه و موز همچنین سبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیادی هستند. به یاد داشته باشید که میزان مصرف پتاسیم در رژیم غذایی خود را با نظر پزشک معالج تنظیم کنید.

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

\*درد در ناحیه گردن، بازو و یا احساس درد و فشار در قفسه سینه  
\*خستگی و ضعف مزمن

\*تنگی نفس به خصوص در هنگام استراحت