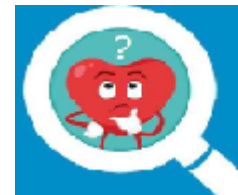


## نارسایی قلبی؟



نارسایی قلبی به معنی بی‌کفایتی قلب در پمپ کردن خون است.

علائم نارسایی قلبی در طول هفته‌ها و ماهها متعاقب ضعیف‌تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون بر اساس نیازهای بدن ایجاد می‌شود و در ۵۰٪ موارد منجر به بزرگ شدن قلب می‌شود.

**نارسایی قلبی دو نوع است؟**

۱. نارسایی سیستولیک  $EF < 40\%$
۲. نارسایی دیاستولیک  $EF > 50\%$

## علت نارسایی قلب چیست؟

- بیماری عروق کرونر
- در این بیماری به دلیل انسداد نسبی یا کامل رگ یا رگهای قلب خونرسانی در قلب مختل شده و در نتیجه قسمتی از قلب غیرفعال می‌شود.
- فشارخون بالا
- دیابت
- بیماریهای مادرزادی قلب
- مشکلات عضله قلب
- مشکلات دریچه‌ای قلب
- ضربان غیر طبیعی و نامنظم قلب (آریتمی)

گاهی قلب در زمینه بیماری سایر ارگانها دچار نارسایی می‌شود. مثل نارسایی قلب به دنبال نارسایی کلیه و بیماریهای مزمن ریوی

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

۱. خستگی یا ضعف عمومی و کاهش توانایی در ورزش کردن
۲. تشدید تنگی نفس ناگهانی
۳. کاهش اشتها
۴. تورم پا
۵. تورم شکم یا احساس پری در شکم
۶. سرفه و خس خس سینه به صورت مزمن
۷. افزایش وزن ناگهانی
۸. ضربان قلب سریع یا نامنظم

## شایعترین عوامل تشدید کننده حاد یک نارسایی قلبی

### تحت درمان چیست؟

۱. عدم رعایت رژیم غذایی مثل افزایش دریافت نمک یا مصرف زیاد مایعات
۲. عدم همکاری بیمار در مصرف منظم داروهای مربوط به نارسایی قلبی
۳. ایجاد یا تشدید بیماری عروق قلبی یا سکته قلبی
۴. تشدید پرفشاری خون
۵. نامنظمی‌های ضربان قلب
۶. عفونت‌ها



## درمانهایی برای نارسایی قلبی

درمان نارسایی قلب، برای پمپاژ بهتر قلب و رفع علائم کمک‌کننده است.

بخش مهمی از درمان شامل بهبود عوامل ایجاد کننده نارسایی قلب است مانند:

- کاهش فشارخون و اصلاح مشکلات ساختاری قلب
- درمان دارویی

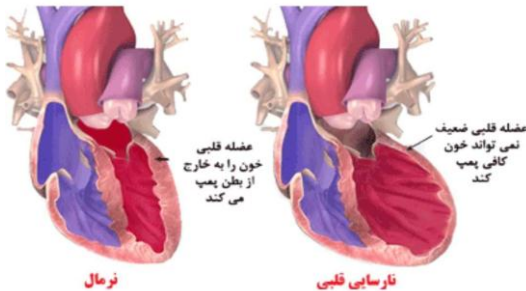
### داروها:

دیورتیکها- مدرها مانند: فروزماید، هیدروکلروتیازید  
بتابلاکرها مانند: کارویدولول، متوپرولول سوکسینات،  
بیزوپرولول  
مهارکننده‌های آنزیم رنین-آنژیوتانسین مانند: لوزارتان،  
والزارتان، لیزوپریل، انالاپریل، کاپتوپریل  
مهارکننده‌های آلدوسترون مانند: اسپرینولاکتون و اپلرنون  
همچنین تغییر روش زندگی در درمان بسیار اهمیت دارد.

## رژیم غذایی در بیماران نارسایی قلبی:

۱. پرهیز کامل از روغن‌های اشباع (مانند روغن نباتی جامد و نیمه جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پرکلسترول مانند: کله‌پاچه، مغز، جگر، دل و قلوه، زرده تخم مرغ و....
۲. محدود کردن نمک (سدیم) در رژیم غذایی و حذف غذاهای پرنمک مانند: چیپس، غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک سود شده، حذف نمک در سر سفره غذا)
۳. محدودیت مایعات رژیم غذایی (از مصرف زیاد مایعات به ویژه پشت سرهم مثلا چندلیوان چای و آب پرهیز کنید).
۴. پرهیز از مصرف الکل چون الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود. همین‌طور فشارخون را بالا می‌برد و سطح تری‌گلیسریدها را افزایش می‌دهد و سبب بیماری دیابت نیز می‌شود بنابراین

## نارسایی قلبی چیست؟



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	نارسایی قلبی
تهیه کننده	سیده الهام موسوی - پرستار ICU
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد
سال تهیه	۱۴۰۲
تایید کننده	دکتر الناز صبور متخصص داخلی

## با امید سلامتی و بهبودی شما



منبع:

ام کاناویو. ماری، ترجمه نصیریانی خدیجه و خواجه امینیان  
محمدرضا، هندبوک آموزش به بیمار، تهران، چاپ اول، نشر  
تهران جامعه نگر

آدرس: پارسیان، کیلومتر ۴ جاده دریا، بیمارستان رستمانی  
پارسیان

۰۷۶۴۴۶۲۴۰۳۱-۳

می تواند منجر به سکنه قلبی و مغزی و آسیب عضلات قلب ( کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلب (آریتمی) شود.

۵. ورزش و بازتوانی قلب از موارد بسیار کمک کننده در درمان می باشد. بیشتر بیماران قلبی می توانند ورزش کنند. ورزش هایی که به نحوی سبب افزایش فشار وارده به بدن می شود مانند: وزنه برداری ( ورزشهای استاتیک) در اغلب بیماران مبتلا به نارسایی قلبی ممنوع می باشد.



۶. کنترل وزن از مواردی است که باید به شدت رعایت شود.

۷. خانواده نقش مهمی در حمایت و درمان بیمار مبتلا به نارسایی قلبی دارد.

کسانی که دچار این بیماری می شوند اغلب دچار احساس ناتوانی در مراحل اولیه بیماری می شوند که این موضوع معمولاً به دلیل استرس ناشی از ابتلا به این بیماری است لذا در صورتی که هنوز بیماری پیشرفت نکرده و اغلب بیمار کارهای خود را می تواند بدون مشکل انجام دهد حمایت خانواده در این مرحله بسیار پر اهمیت است.

۸. مصرف دخانیات باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی و به ویژه گرفتگی عروق می شود.

۹. سعی کنید از استرس های خود بکاهید.