



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

نارسایی قلبی

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در میج دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قلبی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی :

- ❖ محدودیت نمک و مایعات طبق دستور پزشک داشته باشید.
- ❖ از مصرف مواد مثل چای پررنگ و قهوه خودداری کنید.
- ❖ حجم غذای کم با دفعات زیاد استفاده کنید و بلافاصله بعد از مصرف غذا از فعالیت شدید خودداری کنید.

فعالیت :

- ❖ در صورت داشتن استراحت مطلق، از تخت خارج نشوید.
- ❖ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید. و تعادل در فعالیت داشته باشید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزش)

با تایید : دکتر نازیلا الفت (متخصص قلب و عروق)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار



نارسایی قلبی

مراقبت :

- ❖ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابطهای وریدی خودداری کنید.
- ❖ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در مراحل اولیه (حاد)، استراحت در تخت به طوری که سر و قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد، اهمیتی در حد دارو دارد (در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید)
- ❖ تجهیزات وصل شده به بدن خود را مانند مانیتورینگ به هیچ وجه جدا نکنید.
- ❖ در صورت تنگی نفس و یا وجود سرفه خلط دار و کف آلود، پرستار را خبر کنید.
- ❖ اکسیژن با کانولای بینی را تا زمانی که احساس راحتی در تنفس نمی کنید بردارید.
- ❖ در صورتی که هنگام خوابیدن دچار تنگی نفس می شوید پاها را در سطح پایین تر و سر و سینه را در سطح بالاتر قرار دهید.
- ❖ در صورت گیجی، تهوع و استفراغ، تشنگی شدید، دیدن هاله در اطراف اجسام به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در صورت خشکی دهان از آب نبات و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهان خود را شستشو دهید.
- ❖ جهت کاهش استرس ، ملاقاتهای محدود داشته باشید.
- ❖ ممکن است به دلیل دریافت داروی مدر (ادرار آور) برای شما سوند ادراری گذاشته شود.
- ❖ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت ، یا زور زدن در موقع اجابت مزاج است.)

دارو :

- ❖ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا می شود.
- ❖ ممکن است از داروها ضدانعقادی و مدر برای شما استفاده شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی :

- ❖ معمولاً "یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می شود .محدودیت نمک می تواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب می شود. به همین منظور توصیه می شود بیشتر از ۲ - ۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکنید
- ❖ چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده نمایید.



نارسایی قلبی

- ❖ غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید.
- ❖ از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری می نماید.
- ❖ غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند ، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی ، انواع حبوبات ، تخم مرغ ، ماست ، شیر
- ❖ از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک می باشند خودداری کنید. استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز ، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.
- ❖ در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه می شود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید.

فعالیت :

- ❖ زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب نموده و فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۵۰ دقیقه در روز داشته باشید
- ❖ برنامه ورزش باید شامل ۱۵-۱۰ دقیقه فعالیت جهت گرم کردن باشد که پس از آن حدود ۳۰ دقیقه ورزش با شدت بیشتر تجویز می شود.
- ❖ از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده، خودداری کنید.
- ❖ از انجام فعالیت های فیزیکی بیرون از منزل در محیط های خیلی گرم ، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- ❖ مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید .
- ❖ اگر حین فعالیت تنگی نفس ، درد یا سر گیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید .
- ❖ فعالیت های خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید .

مراقبت :

- ❖ در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده نمایید .
- ❖ در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید .
- ❖ در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد .
- ❖ کنترل علائم و وزن روزانه، محدودیت دریافت نمک، عدم دریافت مایع اضافه ، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک،
- ❖ عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) و مشارکت در ورزش منظم، همه در پیشگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی کمک کننده اند