

شما تنها فردی نیستید که مبتلا به نارسایی احتقانی قلب می باشید. افراد بسیاری با نارسایی احتقانی قلب زندگی می کنند باید از همین امروز تغییراتی را در شیوه زندگی خودتان جهت پیشگیری از عوارض و عود مجدد انجام دهید.

سلامت

### سه علامت هشدار دهنده نارسایی قلبی

**تنگی نفس**

وقتی قلب نتواند خون را به درستی پمپاژ کند موجب گرفتگی و تجمع در ریه ها شده که منجر به احساس تنگی نفس می شود.

**احساس خستگی**

نارسایی قلب از توانایی قلب در پمپاژ اکسیژن به بافت های ماهیچه ای می کاهد و منجر به تضعیف عملکرد ماهیچه ای و در نتیجه احساس خستگی مفرط می شود.

**تورم غیر طبیعی**

کند شدن جریان خون از قلب با گذشت زمان بر رگ ها اثر می گذارد و باعث تجمع مایعات در بافت های نرم پاها و همچنین بعضی اوقات در شکم می شود، این تجمع مایعات اضافی در بافت های بدن نشانه دیگری از نارسایی قلبی است.

روز بروز  
todaynews

**توصیه های پزشکی:** با پزشک و پرستار خود مشورت کنید و سعی کنید تغییرات در شیوه زندگی را یاد بگیرید. استراحت کنید و پیشگیری از فعالیت زیاد و داروهایتان را طبق نظر پزشک استفاده کنید.

- کاهش مصرف الکل زیرا الکل باعث کاهش کار قلب می شود.

- کاهش وزن و پیشگیری از چاقی تا از فشار روی قلب کاسته شود. وزن خود را هر روز و در یک زمان مشخص اندازه گیری کنید و افزایش وزن بیشتر از  $2/3$  kg در هفته را به دکتر گزارش دهید.

- عدم مصرف غذاهای پر چرب و غذاهای حاوی فیبر زیاد استفاده کنید. کاهش مصرف نمک و غذاهای حاوی نمک و خودداری از کشیدن سیگار

- در مراحل اولیه، استراحت در تخت به حالتی که قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد اهمیت دارد. از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیاورده خودداری کنید.

- پیاده روی و دیگر فعالیت ها را به تدریج افزایش دهید با توجه به اینکه باعث خستگی غیر معمولی و تنگی نفس نشود.

- با متعادل نمودن دوره های فعالیت و استراحت انرژی خود را حفظ کنید.

- از فعالیت در گرما و سرمای مفرط اجتناب کنید که کار قلب را افزایش می دهد.

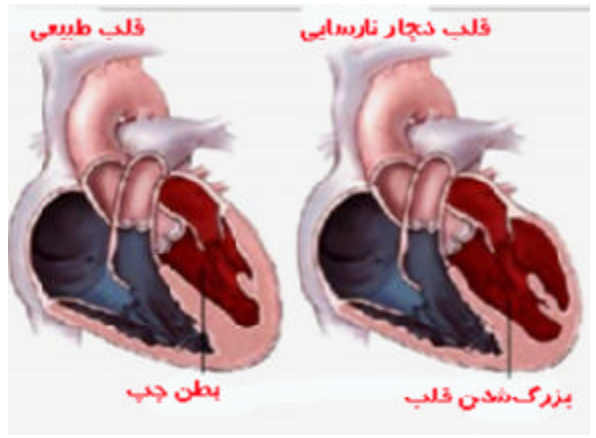
- بدانید که تهویه هوا ممکن است در یک محیط گرم و مرطوب ضروری باشد.

- استرس و اضطراب خود را کنترل کنید و در صورت نیاز مشاوره روانی انجام دهید.

- در صورت بروز علائم: افزایش وزن بیش از  $2/3$  kg در هفته+ از دست دادن اشتها+ تنگی نفس غیر معمول با فعالیت+ تورم مچ پا و یا شکم+ سرفه مداوم یا همراه با خلط خونی بروز خواب ناراحت و بی قرار و نیاز به افزایش تعداد بالشتهای مورد نیاز برای خوابیدن+ خس خس سینه در شب+ تب و علائم عفونت حتماً سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.



توصیه های لازم در بیمار مبتلا به نارسایی احتقانی CHF



واحد آموزش سلامت

## ۸ بیماری جدی

که از پاهایتان تشخیص داده می شوند

ایجاد لخته خون	نارسایی قلبی	مشکل در جریان خون	عملکرد ضعیف کلیه
نورم پاها	نورم پاها	نورم پاها	نورم پاها
قرمزی نما در پاها	احساس سردی که گشاده می شود	احساس سنگینی پاها	درد تور و گزش در پاها
تغیر رنگه نرد و حسنگ			
مشکلات کبدی	چربی بالای خون	پرکاری تیروئید	مشکلات کبدی
نورم پاها	نورم پاها	نورم پاها	نورم پاها
رنگهای مشکلی حسنگ	رنگه پودانی پوست نرد	سردی پاها	سردی پاها
حسنگ	سنگ صفراوی		

آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
 تلفن : ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱ - ۲  
 ایمیل : info@mehregan-hospital.com

اطلاع از داروها و عوارض آنها و بدانید که پزشک شما برای تقویت قلب شما داروهایی تجویز می نماید تا با دفع آب اضافی بدن شما علائم بیماری را کنترل نمایند که داروهای مدر نام دارند.

- پیشگیری از عفونت و محیط های در معرض خطر
- بهتر است با مشورت پزشک و در صورت عدم تداخل با داروها، داروهای مدر را صبح زود برای اجتناب از شب ادراری مصرف نمایید.

راه های بالا بردن کیفیت زندگی مبتلین نارسایی قلبی

- ۱- رژیم غذایی مناسب و استفاده از غذاهای سالم
- ۲- ورزش منظم
- ۳- جلوگیری از عفونت ها
- ۴- پرهیز از فعالیت بسیار زیاد
- ۵- مصرف دارو ها به صورت منظم و طبق نظر پزشک
- ۶- تحت نظر بودن توسط روانشناس

@D\_sepid\_pezeski