



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

نارسایی قلبی



بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری دیماه ۱۴۰۱

پزشک تایید کننده : دکتر مسعود محمدی سراملو

متخصص داخلی

سایت بیمارستان

[www.hospes.iums.ac.ir](http://www.hospes.iums.ac.ir)

انجام فعالیت های ورزشی منظم نقش اساسی در کنترل دیابت دارد . ورزش مناسب حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد . پیاده روی برای شروع فعالیت بدنی ورزش مناسبی است در صورتی که حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر انجام شود.

بهترین زمان انجام ورزش ۲ تا ۳ ساعت بعد از خوردن آب مروارید (کاتاراکت) - آب سیاه (گلوکوم) و از همه مهمتر از بین رفتن داخل کره چشم (رتینوپاتی ) می باشد. در بیماران دیابتی با کنترل خون قند خون تا حد زیادی می توان از بروز عوارض چشمی و دیابت جلوگیری کرد. یا زمان بروز آن را به تعویق انداخت . حتی اگر این مشکلات پیش آمده باشد با کنترل خوب قندخون احتمال پیشرفت بیماری کاهنارنارسایی قلبی چیست؟

قلب انسان بعنوان یک پمپ عضلانی قوی و منظم وظیفه دارد خون با فشار پایین را از سیاه رگ ها گرفته و با فشار بالا وارد سرخ رگ های بدن نماید تا بدین وسیله اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز سلول های بدن تأمین گردد. نارسایی وضعیتی است که در آن قلب قادر به پمپاژ خون به منظور تأمین نیاز بافتها به اکسیژن و مواد غذایی نمی باشد و در نتیجه خون به رگ های خونی اطراف شش ها برگشت پیدا کرده و باعث دشواری در تنفس می شود. پیشرفت این مشکل می تواند منجر به ورم دستها و پاها و شکم و در ادامه ورم کل بدن شود.

نارسایی قلبی درمان ندارد ولی می توان آن را تحت کنترل داشت.

### علل ایجاد نارسایی قلب:

نارسایی قلبی علل مختلفی دارد. بعضی اوقات علت دقیقی برای آن یافت نمی شود. شایع ترین علل نارسایی قلب در زیر ذکر شده است:

- بیماری عروق کرونر (عروق قلب): در این بیماری به دلیل انسداد نسبی یا کامل رگ یا رگهای کرونر قلب، خون رسانی به قلب به صورت جزئی یا کامل مختل شده و در نتیجه قسمتی از قلب غیر فعال می شود.

- مشکلات عضله قلب

- فشار خون بالا

- مشکلات دریچه های قلب

- ضربان غیرطبیعی قلب (آریتمی)

- استفاده از مواد سمی (مانند الکل یا مواد مخدر)

- بیماری مادرزادی قلبی

- دیابت

- بیماری های غده تیروئید

- ابتلا به بیماری های عفونی

### علائم و نشانه ها:

خستگی، تنگی نفس بدنبال تجمع مایع در ریه ، که هم در حالت فعالیت و هم استراحت بروز می کند. خصوصا هنگام دراز کشیدن تشدید می شود.

متورم شدن پاها و گاهی شکم، سرفه در نتیجه تجمع مایع در ریه، مشکلات کلیوی

### در صورت ایجاد علائم زیر حتما به پزشک مراجعه نمایید:

- \* افزایش یا کاهش وزن ۹۰۰ گرم یا بیشتر در یک روز
- \* تورم پاها یا شکم
- \* سرفه های مداوم
- \* کاهش توانایی ناگهانی در انجام فعالیت های روزمره
- \* کاهش اشتها و تهوع
- \* تنگی نفس و سرگیجه
- \* اضطراب و بی قراری
- \* احساس نفخ و پری در شکم
- \* مشکل خواب به علت دشواری در تنفس
- \* طپش قلب به همراه سرگیجه

### لطفا جهت کنترل عوارض ناشی از بیماری نکات زیر را رعایت نمایید:

- \* کنترل وزن : کنترل وزن برای بیماران قلبی بسیار مهم است ، وزن ایده آل سبب کم شدن بار قلبی می شود.
- \* در موقع خواب سر به اندازه ۳۰ درجه بالاتر قرار گیرد.
- \* غذا را با حجم کمتر و دفعات بیشتر میل نمایید.

\* هر روز بایستی بعد از رفتن به دستشویی و قبل از صرف صبحانه ، وزن خود را کنترل نمایید (با یک لباس ثابت و یک دستگاه ثابت و یک ساعت مشخص)  
\* توزین روزانه باعث آگاه شدن از میزان تجمع مایعات در بدن خواهد شد.

\* کاهش دریافت مایعات به ۱-۱/۵ لیتر روزانه  
\* محدودیت مصرف نمک و برای طعم دار کردن غذاها از آبلیمو می توان استفاده نمود.

\* ترک مصرف دخانیات تاثیرگذار است

\* جهت غلبه بر خستگی برنامه خواب خود را تنظیم نمایید.

\* به جهت کاهش توانایی قلب در پمپاژ خون هنگام انجام فعالیت های روزانه دوره هایی از استراحت را برنامه ریزی نمایید.

\* روزهای خیلی گرم یا خیلی سرد از منزل خارج نشوید.

\* مصرف مایعات را محدود و در حد رفع تشنگی آب بنوشید.

\* سبزیجاتی مثل هویج اسفناج و کرفس و چغندر، رب کوجه فرنگی، سس به دلیل سدیم بالا محدود شود.  
غذاهای کنسرو شده و سوسیس و کالباس و همبرگر استفاده ننمایید.

\* مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند گوجه فرنگی و آلو بخارا کشکمش و موز و مرکبات و مواد غذایی حاوی منیزیم مانند سبوس برنج سویا جوانه گندم بادام و بادام زمینی را به رژیم غذایی خود وارد نمایید.



\* پزشک برای شما داروهای ادرارآور تجویز نموده است، این داروها را همراه باغذا میل نمایید، ترجیحا قبل از خواب از این داروها به علت اختلال در الگوی خواب استفاده نشود. اگر با مصرف این داروها دچار ضعف شدید گیجی یا گرفتگی عضلات شدید به پزشک خبر دهید.  
داروهای تجویز شده را خودسرانه قطع ننمایید و در صورت اتمام داروها از خرید مجدد داروهای قبلی بدون دستور پزشک خودداری نموده و قبل از اتمام کامل داروها جهت تنظیم دوز دارو به پزشک مراجعه نمایید.



از توجه شما سپاسگزاریم

منبع: کتاب برونر و سودارث قلب، عروق و خون

۲۰۲۲