

خودمراقبتی در نارسایی قلبی

خودمراقبتی در نارسایی قلبی (Heart Failure) بسیار حیاتی است و به بیمار کمک میکند تا از بدتر شدن وضعیت، بستری شدن مکرر و کاهش کیفیت زندگی جلوگیری کند. نارسایی قلبی یک بیماری مزمن است، ولی با مدیریت صحیح میتوان با آن زندگی باکیفیتی داشت. در ادامه، مهمترین اصول خودمراقبتی در نارسایی قلبی را میخوانید:

۱. پایبندی به داروهای تجویز شده داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید (مثل دیورتیکها، مهارکنندههای ACE، بتابلاکرها و غیره).

مصرف منظم و بهموقع داروها در کنترل فشار خون، کاهش تورم و پیشگیری از عود علائم مؤثر است. هیچگاه دارو را قطع یا تغییر ندهید مگر با نظر پزشک.

۲. کنترل وزن روزانه هر روز صبح بعد از بیدار شدن (قبل از صبحانه و بعد از دفع ادرار) وزن خود را اندازه بگیرید.

افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در ۲-۳ روز میتواند نشانه تجمع مایعات و شروع نارسایی مجدد باشد. در این صورت فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۳. محدودیت مصرف نمک (سدیم) مصرف زیاد نمک باعث احتباس مایعات و فشار به قلب میشود.

غذاهای کم نمک، بدون نمک یا با سدیم کنترل شده مصرف کنید. از مصرف غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس، چیپس، ترشی، پنیر شور، فست فودها و سبزیجات آماده پرهیز کنید.

۴. محدود کردن مصرف مایعات (در موارد لازم) در برخی بیماران، محدودیت مصرف مایعات به ۱.۵ تا ۲ لیتر در روز توصیه میشود.

پزشک شما مقدار دقیق را مشخص خواهد کرد.

۵. فعالیت بدنی منظم و سبک فعالیت بدنی منظم (مثل پیاده روی سبک) با نظر پزشک، به تقویت قلب و جلوگیری از ضعف عضلانی کمک میکند.

از فعالیت شدید یا ناگهانی خودداری کنید. اگر دچار تنگی نفس، سرگیجه یا خستگی غیرمعمول شدید، فعالیت را متوقف کرده و به پزشک اطلاع دهید.

۶. رعایت رژیم غذایی سالم برای قلب غذاهای با چربی اشباع پایین، غنی از فیبر، میوه، سبزیجات و غلات کامل مصرف کنید. از غذاهای پرچرب، شیرینیها و چربیهای حیوانی پرهیز کنید. مصرف الکل و دخانیات کاملاً ممنوع است.

۷. مانیتور کردن علائم و تغییرات به علائم هشداردهنده توجه کنید:

تورم پاها یا شکم

تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگام دراز کشیدن خستگی بیش از حد

سرفه یا خس خس مداوم

احساس سنگینی قفسه سینه یا ضربان نامنظم در صورت مشاهده این علائم، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۸. خواب و استراحت برای تنفس راحتتر، با چند بالش زیر سر بخوابید (نیمه نشسته).

اگر هنگام دراز کشیدن دچار تنگی نفس میشوید، فوراً به پزشک اطلاع دهید.

۹. مراقبت از سلامت روان نارسایی قلبی ممکن است باعث اضطراب یا

افسردگی شود. گفتگو با مشاور یا روانشناس میتواند مفید باشد.

پشتیبانی خانواده و دوستان نقش مهمی در بهبود روحیه بیمار دارد.

۱۰. پیگیری منظم پزشکی مراجعات دوره‌ای به پزشک و انجام آزمایشات و

نوار قلب طبق برنامه، برای کنترل بیماری ضروری است.

واکسیناسیون (مثل آنفولانزا و ذات‌الریه) طبق دستور پزشک انجام شود.

نکته پایانی:

نارسایی قلبی قابل درمان کامل نیست، اما با خودمراقبتی منظم و دقیق، میتوان از عود علائم و بستری شدنهای مکرر جلوگیری کرد و زندگی فعالتری داشت.

آموزش پرستاری

شهریور ۱۴۰۴