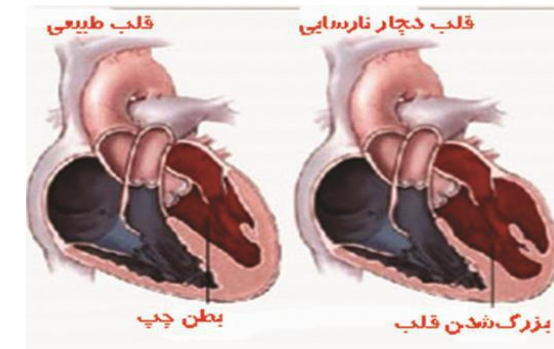


شرح بیماری

نارسایی قلب به معنای کاهش توانایی قلب در پمپ کردن خون است. نارسایی قلب به معنای ایست کار قلب یا حمله قلبی نیست (البته افرادی که نارسایی قلب دارند، اغلب سابقه حمله قلبی در گذشته داشته‌اند). نارسایی قلب را نارسایی احتقانی قلب نیز می‌نامند. احتقان به معنی تجمع مایعات در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب است.



علائم:

شدت علائم در افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند به میزان کاهش توانایی قلب در پمپاژ خون بستگی دارد، بعضی از افراد مبتلا به نارسایی قلب، علائم کمی از خود نشان می‌دهند. شایع‌ترین علائمی که در افراد

مبتلا به نارسایی قلب دیده می‌شود عبارتند از:

- ✓ خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن)
- ✓ تورم پا
- ✓ تنگی نفس (خصوصاً زمان راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها یا فعالیت)
- ✓ تنگی نفس هنگام دراز کشیدن
- ✓ کاهش اشتها

✓ تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می‌شود.

تورم شکم

✓ ضربان قلب سریع یا نامنظم

✓ سرفه و خس‌خس سینه به‌طور مزمن

علل شایع

نارسایی قلب علل مختلفی دارد. بعضی اوقات علت دقیقی برای آن یافت نمی‌شود.

شایع‌ترین علل نارسایی عبارتند از:

بیماری عروق کرونر (عروق قلب): در این بیماری خون‌رسانی به قلب به صورت جزئی یا کامل مسدود می‌شود، مانند سکته قلبی

✓ مشکلات عضله قلب (کاردیومیوپاتی)

✓ فشار خون بالا

✓ مشکلات دریچه‌های قلب

✓ ریتم غیرطبیعی قلب (نامنظمی ضربان قلب)

✓ مصرف الکل یا مواد مخدر

✓ بیماری مادرزادی قلبی

✓ دیابت

✓ بیماری‌های غده تیروئید و ...

تشخیص

جهت تشخیص نارسایی قلبی پزشک پس از گرفتن شرح حال و معاینه ممکن است جهت تشخیص موارد زیر را توصیه کند:

آزمایش خون

آزمایش ادرار

عکس قفسه سینه

نوار قلب (الکتروکاردیوگرافی)

اکوی قلب (اکوکاردیوگرافی)

در روش دیگری، مقدار خیلی کمی از ماده رادیواکتیو به داخل خون تزریق می‌شود. این ماده به سمت قلب حرکت می‌کند. به وسیله دوربین مخصوصی پزشک می‌تواند پمپاژ قلب را مشاهده کند. ماده رادیواکتیوی که در این تست استفاده می‌شود بی‌ضرر است و پس از اتمام تست، به‌طور کامل از بدن دفع می‌شود.

خود مراقبتی

شما باید هرگونه علائم زیر را اطلاع دهید: تورم پا یا شکم ،
سرفه ، خستگی و تنگی نفس در حین فعالیت یا زمانی که
صاف دراز کشیده اید.

محدود کردن نمک (سدیم) و مایعات (آب ، نوشابه ، قهوه ،
سوپ و غیره) به جلوگیری از تجمع مایعات کمک می کند یک
رژیم غذایی کم نمک برای بیمار پیشنهاد می شود . نمک را از
سر سفره حذف نمایید و و حین پخت غذا از حداقل نمک را
استفاده نمایید . ممکن است لازم باشد مایعات خود را به ۲ لیتر
یا کمتر در روز محدود کنید وزن کردن روزانه می تواند در
نگهداشتن تعادل در مایعات به شما کمک کند . سبک زندگی
فعال داشته باشید ورزش های خفیف تا متوسط تحت نظر
پزشک معالج داشته باشید هدفتان پیاده روی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در
روز با فواصل استراحت در صورت نیاز باشد .
به یاد داشته باشید که هنگام ورزش ، کمی تنگی نفس یا ضربان
قلب سریعتر ، انتظار می رود اما اگر احساس تنگی نفس شدید
داشتید سرعت راه رفتن خود را کاهش دهید .

اگر دچار تنگی نفس شدید ، ضربان قلب سریع که پس از ۱۵
دقیقه استراحت بر طرف نشد ، سرگیجه ناراحتی قفسه سینه یا
ضعف شدید ورزش خود را متوقف کنید ، به اورژانس مراجعه
نمایید اگر در خارج از خانه راه می روید ، بهتر است با یک
همراه و یا در فواصل کوتاه نزدیک به خانه راه بروید و خیلی
دور نشوید تا برگشتن به خانه برایتان سخت نباشد .

از سیگار ، الکل و داروهای تفریحی خودداری کنید .

روزانه ۵-۴ وعده میوه و سبزیجات استفاده کنید

مصرف گوشت قرمز را محدود کنید

در صورت وجود مشکلات روحی به روانپزشک مراجعه نمایید

حداقل ۶ ال ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشید

روزانه در ساعات معین فشار خون خود را کنترل نمایید .

داروها:

داروهای ادرار آور (دیورتیکها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و
تورم اندامها و داروهای دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان
قلب تجویز می شود.

داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان
قلب تجویز می شود.

داروهای گشادکننده عروق برای کاهش فشار خون، حتی اگر
فشار خون طبیعی باشد.

دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه
تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خود
سرانه مسکن خودداری کنید

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید

افرادى که به نارسایی قلبی مبتلا می شوند در ابتدا، نیاز است که هر
هفته به پزشک مراجعه کنند تا میزان پاسخ به دارو در آنها بررسی
شود. پس از اینکه پزشک داروهای شما را تعیین کرد و حال
عمومی شما بهتر شد، می توانید تعداد مراجعات را کمتر کنید
در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک معالج خود مراجعه
نمایید:

تب

دردهای عضلانی

بدتر شدن علائم

افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱
روز

سردرد و سرگیجه شدید و استفراغ

نامنظم شدن ضربان قلب

خس خس سینه

سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خلط خونی

تنگی نفس

در مورد تزریق واکسن آنفولانزا با پزشک معالج خود مشورت
کنید .

تاریخ آخرین ویرایش: زمستان ۱۴۰۲

تهیه کننده: واحد آموزش و پیگیری بیمار با

همکاری دانشجویان پزشکی

منابع: درسنامه داخلی جراحی برونر سودارث ۲۰۲۲

پایگاه اطلاعاتی : www.Nhs.com

✓ خستگی و بی‌قراری (سریعا به اورژانس مراجعه کنید)

✓ در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.