

از بین روش‌های غیردارویی، تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی مهم‌ترین موارد هستند. رایج‌ترین توصیه‌ها در این رابطه عبارتند از:

وزن کردن روزانه: وزن کردن روزانه به تشخیص تجمع مایعات در بدن کمک می‌کند که می‌تواند ناشی از بدتر شدن عملکرد قلب باشد. توصیه می‌شود وزن کردن هر روز در زمان ثابتی و توسط یک ترازوی ثابت انجام شود.

کاهش مصرف نمک و آب: نمک موجود در رژیم غذایی می‌تواند باعث تجمع مایعات اضافی در سیستم گردش خون، ریه‌ها و نقاط دیگر بدن شود. بنابراین، محدود کردن مقدار نمک (سدیم) در غذا می‌تواند به کنترل نارسایی قلبی کمک کند. در این راستا توصیه می‌شود از مصرف غذاهای نمک دار مانند غذاهای کنسروی، ترشیجات، پیتزا، سوسیس، کالباس، آجیل شور و غذاهای آماده پرهیز و از پزشک معالج در مورد محدودیت میزان نمک مصرفی خود سوال کنیم. مقدار مایعاتی که می‌نوشیم هم مهم است. برای افراد مبتلا به نارسایی شدید قلبی، پزشکان اغلب نوشیدن کمتر از ۲ لیتر مایعات در روز را توصیه می‌کنند. این شامل آب و سایر مایعات مصرفی در روز است. باید به این نکته توجه کنیم که ممکن است پزشک باتوجه به وضعیت ما توصیه‌های دقیق‌تر و متفاوتی در مورد مصرف مایعات داشته باشد که باید از آن‌ها پیروی کنیم.

حفظ وزن سالم: اگر چاق یا دارای اضافه‌وزن باشیم، قلب ما باید برای تأمین خون و اکسیژن بدنمان سخت‌تر کار کند. بنابراین باید تلاش کنیم وزنمان را به حد متناسب برسانیم تا کاهش وزن منجر به کاهش کار قلب و در نتیجه بهبود علائمش شود. پزشک ما می‌تواند در مورد چگونگی کاهش وزن اصولی به ما کمک کند.

اجتناب از سیگار: با سیگار نکشیدن، می‌توانیم احتمال خطر حمله قلبی و در نتیجه بروز نارسایی قلبی را کم کنیم.

ورزش منظم: در صورت صلاح دید پزشک، انجام ورزش در طول هفته می‌تواند به بهبود عملکرد قلب و عروق و تقویت عضلات ما کمک کند و منجر به بهبود علائمی مثل تنگی نفس و خستگی شود. فعالیت بیشتر همچنین می‌تواند به ما کمک کند احساس بهتری داشته باشیم. نباید از یاد ببریم که قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید، با پزشک خود مشورت کنیم.

در صورت بروز چه علائمی فوراً به پزشک مراجعه کنم؟

افت ناگهانی هوشیاری یا سنکوپ، بروز تنگی نفس به عنوان یک علامت جدید (که پیش‌تر نداشته‌اید) یا بدتر شدن تنگی نفس، سرفه شدید، به خصوص اگر با مواد کف‌آلود یا خون همراه باشد، افزایش تورم ساق پا یا مچ پا، افزایش وزن ۱ کیلوگرم در یک روز یا ۲ کیلوگرم در یک هفته، ضریان قلب تند یا نامنظم



بیمارستان میلاداصفهان

نارسایی قلبی

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی به معنای ناتوانی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی می باشد.



نارسایی قلبی چه علائم و نشانه هایی دارد؟

برخی از علائم نارسایی قلبی شامل موارد زیر است:

- ✓ تنگی نفس حمله ای شبانه
- ✓ سرفه خشک
- ✓ خلط کف آلود یا صورتی رنگ
- ✓ خستگی و اضطراب و بی قراری
- ✓ تعریق
- ✓ پوست سرد و رنگ پریده
- ✓ سیاه شدن لب ها و بستر ناخن ها
- ✓ ورم دست و پاها
- ✓ شب ادراری

عوامل خطر ابتلا به نارسایی قلبی چیست؟

ابتلا به دیابت نوع ۲

در صورت ابتلا به دیابت نوع ۲، سطح لیپید در خون ما بیش تر و در نتیجه احتمال ابتلا به فشار خون و آترواسکلروزیس (تصلب شرایین) و به دنبال آن نارسایی قلبی بیشتر می شود.

سندرم متابولیک

اگر حداقل سه مورد از این علائم را داشته باشیم، یعنی به سندرم متابولیک مبتلا هستیم و در نتیجه احتمال ابتلا به نارسایی قلبی در ما بیش تر خواهد بود: چاقی شکمی، تری گلیسیرید ناشتا بالا، کلسترول خوب (HDL) پایین، فشار خون بالا و قند خون ناشتا بالا.

مشکلات پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید باعث افزایش مداوم ضربان قلب و ضخیم شدن ماهیچه قلب به مرور زمان می شود.

افزایش سن

در بازه سنی بالاتر از ۶۵ سال، احتمال ابتلا به نارسایی قلبی در ما بیش تر خواهد شد.

سایر عوامل خطر عبارتند از: سیگار کشیدن، چاقی یا اضافه وزن و انواع خاصی از پرتودرمانی و شیمی درمانی

نارسایی قلبی چگونه تشخیص داده می شود؟

مهم ترین بررسی های تشخیصی نارسایی قلبی عبارتند از:

نوار قلب، رادیوگرافی قفسه سینه، اکوکاردیوگرافی، آنژیوگرافی، تست ورزش، سی تی اسکن، MRI و اسکن هسته ای.

نارسایی قلبی چگونه درمان می شود؟

درمان دارویی:

دیگوکسین: حتما قبل از مصرف نبض خود را کنترل کنید و در صورت نبض کمتر از ۶۰ به پزشک خود اطلاع دهید. حتما به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند بی اشتها، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی دقت کنید. از مصرف همزمان دیگوکسین با ملین ها و سبزیجات خام، نان سبوس دار و میوه ها خودداری کنید زیرا باعث کاهش جذب دیگوکسین می شود.

داروهای ادرار آور: این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید، وزن و فشار خود را روزانه کنترل کنید. عوارض داروها از قبیل گیجی، نبض نامنظم، کرختی، اسهال، تهوع، خشکی دهان، درد شکمی را در نظر داشته باشید. به صورت دوره ای جهت اندازه گیری سطح سدیم و پتاسیم خون خود به پزشک مراجعه کنید.