

نارسایی قلبی چیست؟



نارسایی قلب به معنای بی کفایتی 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 (CHF) نیز می‌نامند. احتقان به معنی تجمع مایعات در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب است. علائم نارسایی قلبی در طول هفته‌ها و ماه‌ها متعاقب ضعیف تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ایجاد می‌شوند.

علت نارسایی قلب چیست؟

شایع‌ترین علل نارسایی قلب در زیر ذکر شده است:

- بیماری عروق قلب (عروق کرونر)
- مشکلات عضله قلب
- فشار خون بالا
- مشکلات دریچه‌های قلب
- ضربان غیر طبیعی قلب
- استفاده از مواد سمی (مانند الکل یا مواد مخدر)
- بیماری مادرزادی قلبی
- دیابت
- بیماری‌های غده تیروئید

علائم نارسایی قلب چیست؟

- 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
- خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن)
- تورم پا
- تورم شکم یا احساس پری در شکم
- ضربان قلب سریع یا نامنظم
- افزایش وزن ناگهانی (۵ درصد یا یک کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی)
- سرفه و خس خس سینه به‌طور مزمن
- تهوع

در صورت بروز هر یک از این علائم به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً اگر سابقه بیماری قلبی دارید.

چگونه پزشک تشخیص می‌دهد که بیمار مبتلا به نارسایی قلب است؟

شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	نارسایی قلبی
تهیه کننده	صدیقه صعیفی
تایید کننده	دکتر مهدی پور
سال تهیه	۱۳۹۹
ناظر کیفی سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت	

زمانی که برای درمان نارسایی قلب دارو مصرف می‌کنید، نیاز است که برای بررسی میزان پتاسیم خون و عملکرد کلیه، آزمایش خون بدهید. زمان انجام آزمایش خون بستگی به داروهای مصرفی شما دارد. بسیاری از بیماران بدون بروز هیچ مشکلی این داروها را مصرف می‌کنند. با این حال، در صورت بروز عوارض جانبی حتماً به پزشک اطلاع دهید. خیلی مهم است که داروها را دقیقاً مطابق دستور پزشک مصرف نمایید. چه مواقعی با پزشک تماس بگیریم؟ در صورت بروز هر یک از علائم مذکور باید به پزشک اطلاع دهید. مشکلات جدی قلبی و ریه می‌توانند باعث بروز علائمی مشابه نارسایی قلب شوند. همچنین باید برای بررسی شرایط و داروهایتان با پزشک در تماس باشید.

وزن: در صورت نیاز، پزشک به شما خواهد گفت که وزنتان را کاهش دهید. کنترل وزن نیز در این بیماری از مواردی است که باید به شدت رعایت شود.

- حمایت خانواده: خانواده نقش مهمی در حمایت و درمان بیمار مبتلا به نارسایی قلبی دارند. کسانی که دچار این بیماری میشوند اغلب دچار احساس ناتوانی در مراحل اولیه بیماری میکنند، که این موضوع اغلب به دلیل اضطراب ناشی از ابتلا به این بیماری است در صورتیکه هنوز بیماری پیشرفت ننموده و بیمار اغلب کارهای خود را میتواند بدون مشکل انجام دهد. لذا حمایت خانواده در این مراحل بسیار اهمیت دارد.

داروها. مصرف به موقع و منظم داروها میتواند سهم عظیمی در بهبود کیفیت زندگی و جلوگیری از پیشرفت بیماری داشته باشد.

داروهای مختلفی برای درمان نارسایی قلب تجویز می‌شود. بر اساس علائم شما، پزشک داروهای مناسب را تجویز می‌کند.

هنگام تجویز دارو از پزشک و پرستار خود بخواهید آموزش کافی در مورد نحوه مصرف داروها ارائه دهد

پزشک سوالاتی در مورد علائم بیماری و سابقه پزشکی از بیمار می‌پرسد. سپس بیمار را معاینه می‌کند و ممکن است تست‌ها و آزمایشات زیر را درخواست کند:

- آزمایش خون
- آزمایش ادرار
- عکس قفسه‌سینه
- نوار قلب (ECG)
- اکوکاردیوگرام قلب

مراقبتهای لازم در نارسایی قلب

- رژیم غذایی: پزشک به شما توصیه خواهد کرد که مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید و غذاهای کم چرب و کم کلسترول مصرف نمایید. میزان مصرف نمک در این بیماری نقش بسیار مهمی داشته و در صورت عدم رعایت مواردی که پزشک معالج در این زمینه توصیه میکند میتواند سبب تشدید علائم بیماری میگردد.
- ورزش: بیشتر بیماران مبتلا به نارسایی قلب همچنان می‌توانند ورزش کنند، اما پزشک میزان و نوع ورزش را به شما خواهد گفت زیرا ورزشهایی که به نحوی سبب افزایش فشار وارده به بدن شود مانند وزنه برداری (ورزشهای استاتیک) در اغلب بیماران مبتلا به این بیماری ممنوع میباشد.