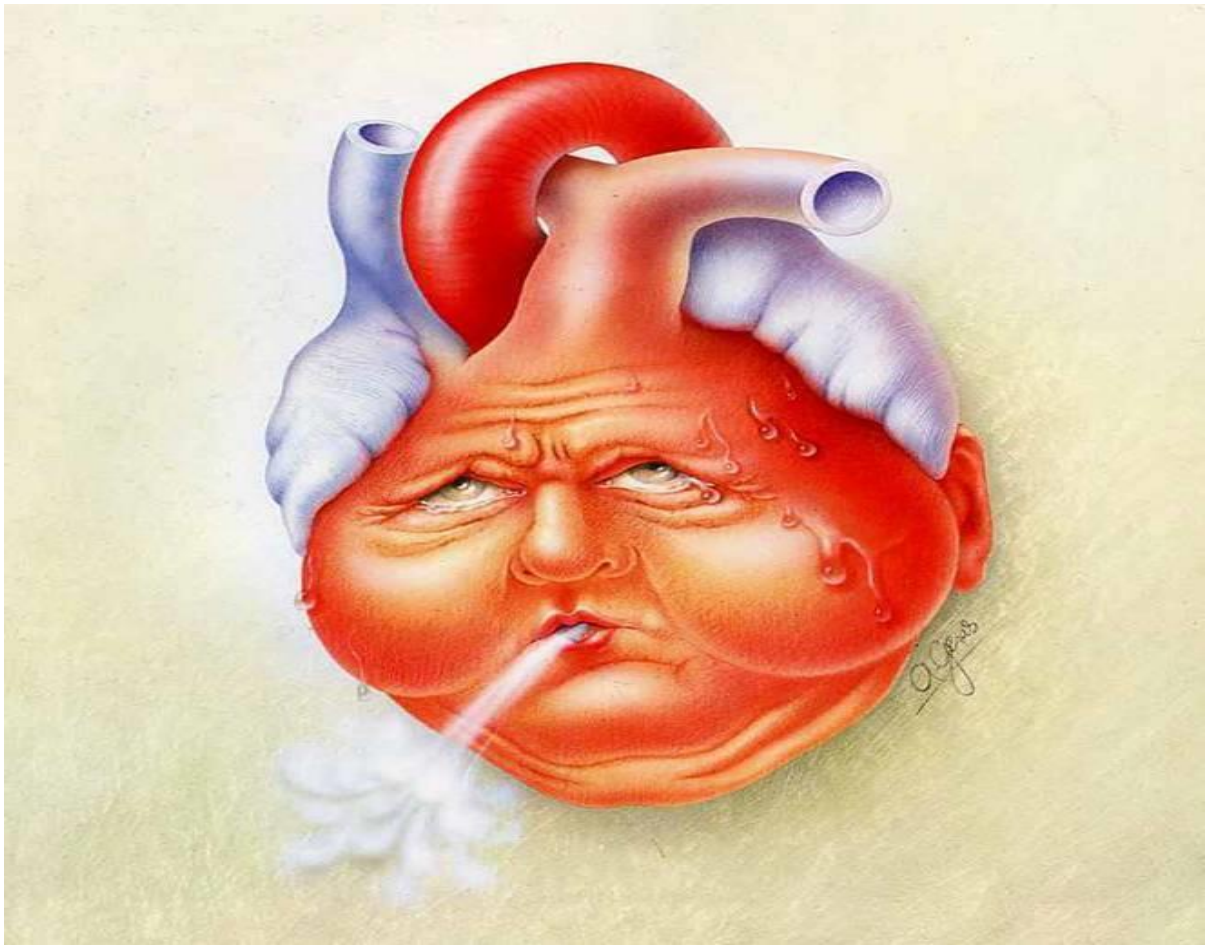


## نارسایی قلبی



## نارسایی قلبی:

**تعریف:** ناتوان شدن عضله قلب برای پمپ کردن و فرستادن خون با نیروی کافی به خارج از قلب که به سوی اندام ها برود و نیاز آنها را برآورده کند، نارسایی قلب گفته می شود. در نارسایی قلبی ماهیچه قلب به تدریج ضعیف می شود و قادر نیست میزان کافی خون را جهت تأمین نیاز بافت های بدن پمپاژ کند. در نتیجه کلیه ها نمی توانند مایعات اضافی را از خون دفع کنند. بنابراین مایع اضافی در بدن تجمع می یابد. نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر می شود. رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است. اگر بیمار ان مبتلا به نارسایی قلب در شیوه زندگی خود تغییرات سالمی انجام دهند، احساس بهتری خواهند داشت و از زندگی لذت بیشتری خواهند برد. عواملی مانند: سیگار، دیابت، الکل، چاقی و غذاهای پرچرب و پرنمک باعث تشدید بیماری می شوند.

## علل نارسایی قلبی:

- بیماری های عروق قلب
- بیماری های عضله قلب
- بیماری های دریچه های قلب
- بیماری های مادرزادی قلب
- پرفشاری خون
- برخی از داروها: کوکائین، مت آمفتامین ها
- برخی از بیماریها مانند هایپرتیروئیدی (پرکاری تیروئید)، آنمی

## عوامل خطر غیرقابل تغییر

✚ افزایش سن : حدود ۳۸ درصد از کسانی که در اثر بیماریهای عروقی قلب می میرند در سنین بالای ۵۶ سال قرار دارند.

✚ جنسیت(مرد بودن): مردان بیش از زنان و در سنین پایین تری دچار حملات قلبی می شوند . حتی بعد از یائسگی، با وجودیکه میزان مرگ ناشی از حملات قلبی در زنان زیادتر می شود، به حد مردان نمی رسد.

✚ وارث ( ازجمله نژاد) : کودکان والدین بیمار قلبی بیش از دیگر کودکان درخطر بروز بیماری قلبی عروقی قرار دارند.



## عوامل خطر قابل تعدیل

**مصرف دخانیات :** شانس بروز بیماری عروق قلبی در سیگاری ها ۲ تا ۴ برابر غیر سیگاریها است . مصرف سیگار یک عامل خطر مستقل جدی برای مرگ ناگهانی در بیماری عروق کرونر و ۲ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری است که منجر به افزایش علائم نارسایی قلبی می شود.

**بالا بودن کلسترول خون :** هر چه میزان کلسترول خون بالاتر رود میزان بروز بیماری کرونر قلب افزایش می یابد . اگر عوامل خطر دیگری همچون مصرف دخانیات و پرفشاری خون نیز وجود داشته باشد، این خطر بیشتر افزایش می یابد.

**پرفشاری خون :** فشارخون بالا میزان بار قلب را افزایش و از این طریق موجب ضخیم شدن و سخت شدن قلب می شود. علاوه بر این شانس سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی کلیه و نارسایی احتقانی قلب را افزایش می دهد . باوجود عوامل خطر دیگر شانس حمله قلبی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون چندین برابر خواهد شد.

**کم تحرکی :** زندگی بدون فعالیت یک عامل خطر برای بروز بیماری عروق کرونر و افزایش علائم نارسایی قلبی است.

**چاقی و اضافه وزن :** کسانی که چربی اضافه بخصوص در ناحیه شکمی دارند بیش از دیگران به بیماری های قلبی دچار می شوند . افزایش وزن منجر به بالا رفتن بار قلب ، افزایش کلسترول خون و بالا رفتن فشارخون از یک سو و کاهش HDL از سوی دیگر می شود . این عامل خطر بروز دیابت را نیز در افراد افزایش می دهد . با کاهش وزن میزان خطر حمله قلبی و علائم شدید نارسایی قلبی در افراد چاق کاهش می یابد.

**دیابت :** دیابت به طور جدی شانس بروز بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد . حتی باوجود کنترل قند خون ، دیابت شانس بیماری قلبی را افزایش می دهد ولی در صورت عدم کنترل این خطر به مراتب بالاتر و عوارض شدیدتری را خواهد داشت.

## دیگر عوامل خطر

پاسخ افراد به استرس های روزمره نیز می تواند در ایجاد بیماری قلبی سهم داشته باشد. به طور مثال بعضی از افراد در اثر استرس های روزمره به مصرف دخانیات روی آورده یا بیش از حد غذا می خورند و بدین صورت خود را در معرض عوامل خطر ثابت شده بیماری های قلبی عروقی قرار می دهند.

## علائم و شکایات

- ✚ کوتاهی تنفس هنگام فعالیت
- ✚ تنگی نفس ( احساس دشواری در تنفس) در حالت استراحت
- ✚ تنگی نفس شبانه ( احساس دشواری در تنفس یا کوتاهی نفس که سبب بیدار شدن از خواب در شب می شود)
- ✚ سرفه همراه با خلط گاهی آمیخته به خون
- ✚ بیقراری
- ✚ خستگی
- ✚ ضعف
- ✚ بیدار شدن برای ادرار کردن در شب
- ✚ تورم پاها ( مچ پا و ساق پا)
- ✚ تورم و برجسته شدن شکم
- ✚ پری و درد شکمی
- ✚ بی اشتهایی
- ✚ تعریق سرد ( همراه تنگی نفس و احساس خستگی)
- ✚ افزایش ناگهانی وزن

علائم هشدار دهنده که باید به پزشک و پرستار گزارش شود:

- ✚ کاهش در تحمل فعالیت
- ✚ کوتاهی نفس
- ✚ تنگی نفس هنگام فعالیت
- ✚ تنگی نفس حمله ای در خواب و هنگام دراز کشیدن
- ✚ سرفه های مکرر و پی در پی
- ✚ تورم اندام ها



## آموزش های ویژه:

به بیماران توصیه می شود:

- ✚ تعداد نبض خود را روزانه کنترل کنند.
- ✚ نحوه شمارش و ثبت نبض را به بیمار آموزش دهید. نبض مچ دست را به مدت ۱ دقیقه با قرار دادن آرام ۲ انگشت اشاره و میانی دست دیگر روی آن بشمارید و سپس آن را ثبت کنید. ( ضربان نبض بیشتر از ۱۰۰ یا کمتر از ۶۰ بار در دقیقه باید گزارش شود).
- ✚ از مصرف دخانیات اجتناب کنند.
- ✚ از قرار گرفتن در شرایطی که سبب افزایش استرس وی می شود پرهیز کند.
- ✚ از فعالیت هایی که موجب افزایش خستگی اومی شود اجتناب کند.
- ✚ وزن خود را روزانه در یک زمان معین با یک ترازوی معین و لباس های معین اندازه گیری کند و افزایش بیش از ۱-۱/۵ کیلوگرم در روز و بیش از ۲/۵ کیلوگرم در هفته را گزارش دهد.
- ✚ از هوای گرم و مرطوب بپرهیزد زیرا نیاز قلب را به مقدار زیادی افزایش می دهد.
- ✚ سعی کند از وضعیت هایی که سبب ابتلای بیمار به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر عفونتها می شود، دوری کند.
- ✚ با مشورت پزشک، به طور سالیانه از واکسن آنفلوآنزا و پنومونی استفاده کند.
- ✚ در هوای سرد لباس گرم بپوشد. در صورت ابتلا به بیماریهای شایع نظیر سرماخوردگی و غیره از انجام فعالیت های ورزشی تا بهبودی خودداری شود.
- ✚ از دوش گرفتن یا شنا کردن در آب سرد و گرم خودداری شود.
- ✚ برای کاهش تنگی نفس در هنگام استراحت و خواب، سر تخت را ۳۰ سانتی متر بالاتر ببرد.

از دستورات پزشکی پیروی کند. و داروهای خود را طبق تجویز پزشک صرف کند. حتی اگر احساس بهبودی می کند، به مصرف داروهای خود ادامه دهد. و قبل از مشورت با پزشک، هرگز داروها را قطع نکنند یا میزان آن را تغییر ندهند.

از مصرف داروهای بدون نسخه مثل داروهای ضد سرفه و ملین های دارای سدیم پرهیز کند.

تشویق بیمار جهت ورزش روزانه و ثبت آن در یک دفتر یادداشت (زمان و نوع ورزش).

تشویق بیمار برای شروع یک برنامه ورزشی، در ابتدا ۵ دقیقه در روز به مدت ۶-۷ هفته و سپس هر هفته مدت فعالیت را به تدریج افزایش دهد. بعد از آن میزان ورزش را به ۱۰ دقیقه در روز برساند. هدف رساندن میزان ورزش به میزان ۳۰ دقیقه در روز است.

همیشه بیماران قلبی نیتروگلیسیرین زیرزبانی همراه داشته باشند و در صورت بروز مشکل قلبی از آن استفاده شود.

فعالیت هایی را که سبب خستگی یا کوتاهی نفس و یا سایر شکایات ها می شوند، شناسایی کند.

از انجام دادن فعالیت های سخت و طاقت فرسا به علت وارد کردن فشار بیش از حد به قلب بپرهیزد مانند: بلند کردن چیزهای سنگین، قدم زدن و راه رفتن طولانی مدت، حمل چمدان های سنگین، پارو کردن برف، تعویض لاستیک اتومبیل، چمنزنی و...

از انجام فعالیت های ورزشی در محیط های خیلی سرد و یا روزهای گرم یا در هوای آلوده خودداری کند. افزایش درجه حرارت، تنفس را مشکل می کند تا حد امکان در سالن ورزش کند.

در زمان خستگی، از ورزش کردن پرهیز کند.

در صورت بروز درد قفسه سینه، احساس ضعف یا خستگی شدید، سرگیجه، احساس سبکی در سر، احساس فشار یا درد در قفسه سینه یا گردن یا بازو یا فک یا شانه ورزش و فعالیت را متوقف کند. دراز بکشد و فعالیت خود را قطع کند و استراحت مطلق داشته باشد. اگر درد ادامه پیدا کرد قرص زیرزبانی نیتروگلیسیرین یک تا ۳ عدد از آن به فاصله هر ۵ دقیقه تا زمان قطع درد استفاده شود و به سرعت به اورژانس مراجعه کند.

## نکته:

احساس ناراحتی در قفسه سینه اگرچه یکی از مهمترین علائم تنگی سرخرگی عروق قلب و مشکلات قلبی هست اما هرگونه ناراحتی در قفسه سینه الزاماً ناشی از مسائل قلبی نیست، با این وجود هرگونه احساس درد و ناراحتی از فک تحتانی تا ناف را باید درد قلبی در نظر گرفت تا خلاف آن ثابت شود.

ناراحتی قفسه سینه در صورتی که ناشی از تنگی سرخرگ های قلب باشد، مشخصات زیر را دارد:

در اغلب موارد به صورت فشارنده و در ناحیه پشت جناغ است. با فعالیت افزایش و با استراحت تخفیف می یابد.

ممکن است به بازو دست چپ و گاهی به گردن و فک انتشار یابد.

با مصرف قرص های زیرزبانی نیتروگلیسیرین در طی ۳ الی ۵ دقیقه قطع می شود.

- ✚ معمولاً ارتباطی با وضعیت بدن (خوابیدن یا نشستن) ندارد. در صورتی که درد شدید قفسه سینه همراه با علائمی نظیر تعریق سرد، تهوع و استفراغ باشد و یا به مدت طولانی (بیشتر از ۳۰ دقیقه) طول بکشد با توجه به احتمال حمله قلبی مراجعه سریع به اورژانس الزامی است.
- ✚ در صورتیکه درد به صورت متناوب و در حالت استراحت ایجاد می شود احتمال بروز حمله های قلبی زیاد بوده و مراجعه فوری به اورژانس توصیه می شود.
- ✚ از فعالیت هایی که نیازمند بلند کردن اجسام سنگین و یا هل دادن چیزهای سنگین است خودداری کند.
- ✚ از انجام فعالیت های قدرتی (مانند وزنه برداری، هل دادن ماشین، شنا رفتن، دمبل زدن و...) جدا خودداری شود.
- ✚ در صورت دستور پزشک مصرف مایعات را محدود کند (روزانه بیش از ۱/۵ تا ۲ لیتر آب نباید بنوشد یعنی ۸ تا ۱۰ لیوان)
- ✚ غذاهای حاوی سدیم بالا نباید مصرف کرد.
- ✚ برچسب های نوشیدنی ها و غذاها را به منظور بررسی محتوای آنها از نظر سدیم حتماً بررسی کند.
- ✚ از مصرف غذاهای منجمد شده، تهیه شده به صورت آماده همانند سوسیس، کالباس، آجیل و کنسرو شده اجتناب کند.
- ✚ اگر مجبور به مصرف غذای کنسرو شده مثل سبزی ها یا ماهی شود، آن را با آب خوب بشوید تا سدیم آن کاهش یابد.
- ✚ از خوردن غذاهای چرب و سنگین و قهوه و کاکائو پرهیز شود.
- ✚ از غذاهای سرخ کرده دوری کند.
- ✚ از غذاهای نگهداری شده مانند ترشی ها، مرباها، ژله ها دوری کند چون سدیم بالایی دارند.
- ✚ از پنیر، کره نمک زده، چیپس سیب زمینی، سس گوجه فرنگی و... اجتناب کند.
- ✚ کاهش در کالری دریافتی برای رسیدن به وزن مطلوب و نگهداری آن.

## بیمار می تواند:

### ۱- یک دفترچه کار روزانه داشته باشد.

با ثبت اطلاعات پایه روزانه بیمار می تواند گزارش های دقیق و به روزی را برای پزشک یا پرستار از طریق تلفن یا هنگام ویزیت برای پزشک فراهم کند. نیازی نیست که این گزارش ها پیچیده باشد. در حقیقت هرچه ساده تر بهتر، یک دفترچه یادداشت روزانه بهترین مورد است. فرد خود را به ثبت اطلاعات مهم زیر در این دفترچه به صورت روزانه عادت دهد:

- وضعیت تنفس (راحت، مشکل، همراه سرفه و مواردی از این قبیل)
- داروها (نام دارو، میزان دارو، زمان دادن دارو یا هرگونه عارضه جانبی آنها)
- رژیم غذایی و میزان فعالیت



- سایر علائمی که نیاز است در مورد آنها با پزشک صحبت شود مثل تورم اندامها

## ۲- بدانند که چه زمانی با پزشک تماس بگیرد.

شناسایی علائم اولیه بیماری، راهی برای کنترل دقیق بیماری و پیشگیری از ایجاد عوارض است. مهم است که علائم و نشانه ها را به محض ایجاد شدن تشخیص دهد و حتی اگر این نشانه ها خفیف باشند آنها را جدی بگیرد. چشم پوشی از علائم خطرناک است چراکه این علائم می توانند منجر به ایجاد مشکلات جدی و حتی بستری شدن بیمار شوند.

تماس با پزشک و پرستار در صورتی که علائم زیر بروز کنند:

- افزایش یک و نیم کیلوگرمی یا بیشتر در وزن ظرف چند روز یا در طول یک هفته

- افزایش ورم در دستها، زانوها یا پاها

- مشکل در نفس کشیدن در هر زمان یا سرفه های شدید در شب

- کاهش چشمگیر دفع ادرار

- گیجی، بیقراری و خستگی

- تهوع استفراغ

- افزایش ضعف و خستگی

- ضعف یا اسپاسم عضلانی

## نکات مهم:

- همواره کاغذ و قلم آماده ای را در کنار تلفن برای نوشتن دستورات پزشک یا پرستار داشته باشد. اگر سواد ندارد از یکی از افراد خانواده یا کسی که در دسترس است کمک بگیرد.

- اگر توصیه ها یا دستورات پزشک یا پرستار را متوجه نشده از آنها مجدد اً بپرسد تا مطلب برای وی شفاف گردد.

نارسایی قلب نمی تواند کاملاً درمان گردد بلکه علائم آن همچون خستگی، ضعف، اشکال در تنفس و ورم اندام ها می تواند از طریق درمان ها تسکین داده شود. درمان ها همچنین سطح انرژی، توانایی برای انجام فعالیت ها و احساس خوب بودن در بیماران را تقویت می کند. در واقع بسیاری از درمان ها پیشگیرانه بوده و سرعت پیشرفت بیماری را کاهش و اجازه می دهند بیماران مبتلا به نارسایی قلب راحت تر و برای مدت زمان بیشتری زندگی کنند. وضعیت هر بیماری با دیگران متفاوت بوده و درمان های توصیه شده برای یکی ممکن است برای دیگران مفید نباشد. بیمار و خانواده در مورد روش های درمانی و جراحی متناسب با وضعیت بیماری باید با پزشک صحبت نمایند. نکته مهم توجه دنبال نمودن دستورات و توصیه های پزشکی در مورد رژیم غذایی، دستورات دارویی، تغییرات سبک زندگی، انجام فعالیت و تحرک و فراهم ساختن ویزیت منظم توسط پزشک، شناسایی به موقع علائم و نشانه های بیماری است. عدم توجه و رعایت نکردن دستورات می تواند منجر به بدتر شدن علائم و بروز یک بحران پزشکی گردد. در واقع کلید موفقیت، کنترل بیماری نارسایی قلبی از طریق موارد ذیل است.

## شناسایی و کنترل علائم و نشانه ها

شناسایی علائم اولیه بیماری، راهی برای کنترل دقیق بیماری و پیشگیری از ایجاد عوارض است. مهم است که علائم و نشانه ها را به محض ایجاد شدن تشخیص دهد و حتی اگر این نشانه ها خفیف باشند آنها را جدی بگیرد. از مهمترین علائم بدتر شدن بیماری: تنگی نفس، ورم و افزایش وزن است بنابراین بهتر است اطلاعات بیشتری درباره آن ها و کنترل آن ها داشته باشد.

## برای کنترل تنگی نفس چه اقداماتی انجام نماید؟

تنگی نفس یا کوتاهی تنفس که ممکن است با فعالیت هایی مثل بلند کردن اشیا یا بالا رفتن از پله افزایش یابد و گاهی در حالت استراحت و خواب نیز ایجاد می شود. در بعضی موارد بیمار همراه با تنگی نفس، سرفه مداوم و خشک نیز دارد که با دراز کشیدن بدتر می شود.

- سعی کند در اتاقی برود که دارای نور و تهویه مناسب باشد.

- از لباس مناسب و راحت استفاده نماید.

- اگر احساس تنگی نفس دارد فعالیت کردن را متوقف نموده و تا زمانی که احساس بهتری پیدا می کند استراحت کند.

- در صورتی که حین استراحت یا دراز کشیدن، احساس تنگی نفس می کند، به کمک چند بالش زیر سر خود را بالاتر قرار دهد.

- در صورتی که حین خواب احساس تنگی نفس می نماید، سعی کند در تخت بنشیند و پاهای خود را از کنار تخت آویزان نموده و در صورت مناسب بودن هوا پنجره های اتاق را باز نماید. علاوه بر آن می تواند به آهستگی بلند شده و همراه یک نفر به آرامی در اطراف اتاق قدم بزند تا تنگی نفس کمتر شود.

- در صورت داشتن کیپسول اکسیژن خانگی و اطلاع از چگونگی استفاده از آن میزان اکسیژن درمانی و مدت زمان آن بر اساس تجویز پزشک، تا بهبود وضعیت تنفسی از آن استفاده نماید.

### برای کنترل وزن و ورم چه اقداماتی انجام نماید؟

اگر بدن حاوی مقادیر زیادی مایع و نمک باشد، ممکن است دچار تورم در اندام های بدن و افزایش وزن گردد . ورم یا ادم هنگامی مشاهده می شود که حدود ۴/۵ کیلوگرم مایع در بدن جمع شده باشد. در این حالت اگر انگشت خود را روی ساق پاهای بیمار فشار دهید ، می بینید که اثر آن روی پوست باقی می ماند . گاهی نیز در اثر جمع شدن مایعات در بدن، دچار پف آلودگی دست ها ، زانو ها یا پاها می گردد این حالت به معنی ایجاد ورم در بدن است.

**افزایش وزن :** افزایش وزن در بیماری نارسایی قلبی می تواند نشانه ای از جمع شدن مایعات در بدن بیمار و شدت یافتن بیماری باشد. گاهی بیمار متوجه اضافه وزن خود می شود بدون اینکه ادم یا ورم قابل دیدی مشاهده کند. بنابراین کنترل وزن در این بیماری بسیار مهم است و هدف از کنترل وزن ، تشخیص سریع علائم قبل از ایجاد ورم است تا با انجام روش های آسان آب اضافی از بدن خارج شود.



### چگونگی کنترل وزن:

- همان گونه که گفته شد به طور مرتب و هرروز و در یک زمان ثابت خود را وزن کند.
- از یک ترازوی ثابت و لباس یکسان استفاده کند.

- صبح بعد از بیدار شدن از خواب و پس از دفع ادرار، مناسب ترین موقع برای وزن کردن است.
- در صورتی که وزن به طور ناگهانی حدود ۱ کیلوگرم در روز یا ۲ کیلوگرم در هفته بالا رفت به مراکز درمانی یا پزشک مراجعه کند زیرا ممکن است نیاز به مصرف دارو داشته باشد.
- مصرف نمک و مواد حاوی سدیم را بیشتر محدود نماید.
- جهت کاهش ورم اندام های تحتانی، میتواند با بالا قرار دادن پاها ، آن را کاهش دهد.

## دارودرمانی:

### چه مواردی را در مورد داروها ، عوارض و مراقبت های آن بایستی بدانند؟

مصرف داروهای قلبی اهمیت زیادی در نارسایی قلبی دارند . زمانی که مشخص گردید که چه داروهایی برای درمان بیماری تجویز گردیده است بیمار باید در مورد تمام داروهایی که فعلاً دریافت می کند شامل :داروهای تجویز شده، انواع داروهای خارج از دستور، مکملهای طبیعی، ویتامین ها اطلاعات لازم را کسب نماید .داروها بایستی یک بار در زمان آماده کردن و یک بار دیگر در زمان مصرف از نظر تطبیق با دستورات داروئی بررسی گردند . بیمار از طریق ثبت و مستند نمودن داروهایی که استفاده می کند میتواند کمک بزرگی به بهبودی خود کند.



**مهمترین داروهای درمان نارسایی قلبی عبارتند از:**

**داروهای کنترل کننده فشارخون شامل:**

**الف) کاپتو پریل و انالاپریل و لوزارتان از دسته مهارکننده های گیرنده های آنژیوتانسین**

- این داروها رگ های خونی را گشاد کرده تا میزان خون بیشتری به اندام ها برسد و عمل پمپاژ قلب راحت تر انجام شود.

- ممکن است کاپتوپریل باعث تنگی نفس، سرفه خشک و مداوم شود این حالت را به پزشک گزارش کند.

- از تغییر وضعیت ناگهانی (بلند کردن ناگهانی) بیمار پس از مصرف دارو بپرهیزد زیرا ممکن است این حالت سبب سرگیجه و افت فشار شود.

**ب) متورال ، ایندرال و کارودیلول از دسته بتابلوکرها**

- این داروها با کاهش فشارخون و ضربان قلب، کار قلب را کاهش داده، مانع پیشرفت بیماری شده و از بدتر شدن آن پیشگیری می کنند.

- عوارض این داروها کاهش فشارخون، سرگیجه، کاهش تعداد ضربان قلب است که بایستی فوراً به پزشک اطلاع داده شود.

**ج) فورزماید، هیدروکلروتیازید، اسپرنولاکتون از دسته ادرار آورها یا دیورتیک ها**

- این داروها کمک می کنند تا کلیه ها ادرار بیشتری تولید کرده و مایع اضافی را از بدن خارج می کنند تا به قلب فشار وارد نیاید.

- عوارض این داروها، افت فشارخون، کم آبی، گیجی است.

- بهتر است پس از مصرف این دارو به منظور افزایش اثربخشی آن بیمار، ۱ تا ۲ ساعت به صورت طاقباز قرار بگیرد.

- با هماهنگی با پزشک، زمان مصرف این داروها را به ساعت های روز تغییر داده تا از تکرار ادرار دارویی شبانه جلوگیری شود.

**د) نیتروگلیسرین و نیتروکانتین از دسته گشادکننده های عروقی**

- از داروهایی است که ممکن است در بیماران نارسایی قلبی جهت کنترل درد قفسه سینه استفاده شود این

داروها با گشاد کردن رگها سبب افزایش سرعت جریان خون و رسیدن اکسیژن به قلب می شود.

- بیشترین شکل مصرف نیتروگلیسرین به صورت قرص زیرزبانی است، در هنگام مصرف قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی به نکات زیر توجه شود:

- ابتدا تاریخ مصرف دارو ملاحظه شود و سپس قرص را در وضعیتی که خوابیده یا نشسته است ( برای پیشگیری از افت فشارخون و سرگیجه ) زیر زبان گذاشته و اجازه دهد حل شود، بیمار باید آب دهان خود را تا آب شدن قرص قورت ندهد، قرص دارای تاریخ مصرف منجر به ایجاد حالت سوزش مختصری در زیر زبان می گردد.

- در صورتی که درد قفسه سینه پس از گذشتن ۵ دقیقه از مصرف قرص اول، قطع نگردد قرص دوم را استفاده کند همچنین میتواند در صورت ادامه درد، قرص سوم را ۵ دقیقه بعد از مصرف قرص دوم استفاده کند.

- هرگز بیش از ۳ قرص استفاده نکند و در صورت آرام نشدن درد با کمک سایرین به نزدیک ترین مرکز درمانی برود . پس از گذشتن ۶ ماه قرص های قدیمی را دور بریزید . در تمامی اوقات و برای احتیاط قرص ها را به همراه داشته باشد.

- این دارو باید در ظروف شیشه ای تیره و کدر نگهداری شود و از حمل در قوطی های پلاستیکی و فلزی خودداری کند چون در اثر گرما رطوبت و نور این دارو بی اثر می شود.

بیشترین مصرف نیتروگلیسرین نیز به صورت قرص بوده و دارای قرص های کوچک (۲/۶ میلیگرمی) و بزرگ (۶/۴ میلیگرمی) صورتی رنگ است.

### **داروهای تقویت کننده قدرت عضلانی قلب مانند دیگوکسین**

دیگوکسین نیز یکی از داروهای مهم و بیشترین دارو در درمان نارسایی قلبی می باشد که عضله قلب را قوی تر کرده و باعث پمپاژ بهتر قلب می گردد. قرصهای آن ۰/۲۵ میلی گرمی می باشد.

- یکی از نکات مهم در مصرف این دارو، دقت در مصرف آن است، بهتر است صبح ها قبل از مصرف دیگوکسین، فرد نبض خود را کنترل کند اگر تعداد نبض کمتر از ۶۰ بار در دقیقه است یا اینکه نبض منظم نیست پس از مشورت با پزشک ، قرص را مصرف کند .

- مسمومیت با دیگوکسین از عوارض جدی درمان با این دارو است و زمانی رخ می دهد که سطح این دارو در بدن افزایش یابد، بنابراین با مشاهده علائمی چون بی اشتها، تهوع، استفراغ، یا هرگونه تغییر در بینایی مانند دیدن هاله اطراف اجسام و نامنظمی در ریتم نبض بیمار، بایستی جهت بررسی احتمال مسمومیت با دیگوکسین به پزشک مراجعه کند.

- مصرف داروهای مانند داروهای ضد اسهال، آنتی اسیدها و ملین ها، میزان جذب دارو را در بدن افزایش می دهد و بهتر است قبل از استفاده از این داروها با پزشک مشورت کند.

داروهای رقیق کننده خون و پیشگیری کننده از ایجاد لخته خونی مانند آسپرین، وارفارین

با توجه به کاهش فعالیت های حرکتی بیمار و به منظور جلوگیری از لخته شدن خون وی از داروهای هم چون آسپرین و وارفارین استفاده می گردد آسپرین دارای قرص های ۸۰، ۱۰۰، ۳۲۵ و ۵۰۰ میلیگرم و وارفارین دارای قرص های ۵ میلی گرمی صورتی رنگ است.

- مهمترین عوارض این داروها احتمال ایجاد خونریزی و بروز مشکلات گوارشی است بدین منظور بهتر است این داروها پس از غذا به بیمار داده شود.

- مصرف همزمان آسپرین و وارفارین احتمال عوارض گوارشی را تشدید می کند.

- همواره مراقب علائم خونریزی ناشی از مصرف این داروها همچون خونریزی های زیرپوستی، ادراری یا گوارشی باشد و در صورت ایجاد، بلافاصله پزشک را مطلع نماید.



### نکات مهم و کلی در مصرف داروها

- همه داروها را طبق دستور پزشک مصرف نموده و از مصرف داروی خودسرانه یا تغییر در میزان آنها خودداری نماید. دوره درمان دارویی را حتماً کامل کند.

- اگر دارویی را فراموش کرد ۲ نوبت دارو را باهم مصرف نکند مگر اینکه بین مصرف ۲ نوبت دارو چندین ساعت فاصله باشد.

- در زمان بیرون رفتن از خانه داروهای خود را همراه خود ببرد.
- حتی موقعی که بیمار احساس بهبودی داشته و علائمی نداشته باشد از قطع خودسرانه داروها خودداری کند.
- از پزشک بخواهد که دفعات مصرف داروها را در یک یا دو بار در روز تنظیم کند و همیشه قبل از اتمام داروها نسبت به تهیه آن و ادامه دارودرمانی با نظر پزشک اقدام کند.
- به محض مشاهده بعضی عوارض جانبی، مصرف دارو را قطع نکند بلکه بلافاصله با پزشک مشورت کند.
- از مصرف داروهای بدون نسخه مانند سرماخوردگی و داروهای سنتی، بدون مشورت پزشک خودداری کند.
- از مصرف قرص هایی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن خودداری کند زیرا این داروها باعث کاهش خونرسانی به کلیه و افزایش تجمع سدیم در بدن شده و وضعیت بیمار را بدتر می کنند.

## رژیم غذایی

پیروی فرد از یک رژیم غذایی متعادل سبب تقویت حس سلامتی و خوب بودن و افزایش سطح انرژی می گردد. رژیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به نارسائی قلب بایستی حاوی میوه و سبزی های تازه و فراوان، دانه های غلات کامل (گندم، جو، ذرت) و پروتئین گوشت سفید (ماهی و مرغ) باشد. همچنین میزان نمک در رژیم غذایی بیمار بایستی محدود گردد. وقتی که در مورد رژیم کم سدیم صحبت می شود منظور همان رژیم کم نمک است در واقع نمک مصرفی ما حاوی ۴۰٪ سدیم است. مقدار مناسب نمک در غذای روزانه بیماران نارسایی قلبی ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلیگرم است درحالی که یک قاشق چای خوری نمک ۲۳۰۰ میلیگرم سدیم دارد. پس بهتر است روزانه کمتر از یک قاشق چای خوری نمک در تهیه غذا استفاده شود.

## چرا محدودیت نمک

- سدیم و نمک اضافی سبب انباشته شدن مایعات در بدن و ایجاد فشار بیشتر به قلب و دشوار شدن تنفس بیمار می گردد. یکی از منابع اصلی وارد شدن سدیم به بدن از طریق نمک خوراکی است. کاهش نمک دریافتی سبب دفع مایعات اضافی از بدن و ارتقا حس سلامتی بیمار خواهد شد.
- برچسب مواد غذایی آماده شده از قبل را با دقت بخواند. خواندن این برچسب ها بهترین راه آگاهی از میزان نمکی است که از طریق غذا ممکن است وارد بدن شود. با خواندن این برچسب ها متوجه می شوید بسیاری از غذاهایی که تا به حال فکر میکردید نمک پایین دارند واقعاً اینطور نیستند.





## چگونگی کنترل میزان سدیم (نمک) در رژیم غذایی

- میزان سدیم محتویات غذایی را بررسی نماید.

بسیاری از غذاهای یخ زده، دودی شده، کنسروی، چاشنی های غذایی، انواع سس ها، کشک و لبنیات چکیده و غذاهای سریع آماده شونده مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، ساندویچ حاوی مقادیر زیادی از نمک (سدیم) هستند و بهتر است از این گونه غذاها در رژیم غذایی استفاده نگردد. همچنین خیار شور، گالیئابلانکا، خردل، بکینگ پودر، ذرت بوداده، آجیل شور و زیتون سبز نیز سدیم بالایی دارند و بهتر است از مصرف آنها برای بیمار پرهیز شود.

- نمکدان ها از آشپزخانه یا میز غذاخوری جمع شود و در هنگام پخت یا آماده کردن غذا، نمک اضافه نشود.

- از سایر ادویه ها و طعم دهنده های گیاهی بجای نمک برای مطبوع ساختن مزه غذا استفاده شود. سیر، پونه کوهی، ریحان، جعفری، پیاز، زردچوبه، آبلیمو جایگزین های بسیار مناسبی هستند.

- از ادویه های مخلوط که دارای مزه نمک هستند استفاده نشود زیرا غالباً بجای سدیم دارای پتاسیم هستند. که آن نیز ممکن است مضر باشد و قبل از استفاده از هرگونه جایگزین نمک حاوی پتاسیم با پزشک صحبت شود. زیرا ممکن است میزان پتاسیم بدن را تغییر دهد و این می تواند به ضرر بدن باشد خصوصاً اگر بیمار مکمل های حاوی پتاسیم یا داروهای نگهدارنده پتاسیم ( ادرار آورهای نگهدارنده پتاسیم ) دریافت می کند.

- بجای استفاده از غلات سبزی های کنسروی از نمونه های تازه یا یخ زده آنها استفاده شود.

- اسنک، ذرت بوداده و مکزیکی، چیپس و پفک به دلیل نمک بالا استفاده نشود.

- شیرینی ها، بیسکویت های نمک زده شده، نوشیدنی های گازدار استفاده نگردد.

- موادی مانند خمیردندانها، ملین ها، دهانشویه ها و داروهای ضد سرفه نیز حاوی سدیم بالایی هستند پس در مصرف آنها احتیاط شود.

- از مواد غذایی که حاوی سدیم کمتری هستند استفاده شود مانند اسفناج ، کاهو ، پیاز ، فلفل ، قارچ ، هویج ، سرکه ، لیمو ، زیره ، دارچین ، وانیل ، همچنین انواع میوه و سبزی تازه که مقدار سدیم کمتری دارند.



### چگونگی کنترل میزان مصرف مایعات

- از نکات دیگر در رژیم غذایی، خودداری از مصرف زیاد مایعات است. مقدار مایعات مصرفی در بیماران نارسایی قلبی بهتر است از ۲ لیتر (۸ لیوان) در شبانه روز بیشتر نشود.

- مایعات مصرفی شامل هر چیزی است که می نوشد مانند آب، آبمیوه، نوشابه، همچنین مواد غذایی که در دمای اتاق آب می شوند مانند بستنی، ژلاتین و ... نیز جزء مایعات مصرفی هستند.

- میزان مایعاتی که با هر وعده یا با دارو یا بین وعده ها مصرف می شود اندازه گیری و ثبت شود.

- می تواند از یک لیوان مندرج مثل فنجان برای اندازه گیری مایعات استفاده کند. همچنین برچسب روی بطری ها و ظروف، مقدار دقیق آنها را نشان می دهد.



## چند توصیه غذایی دیگر

- غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم آماده و استفاده نماید.
- گوشت قرمز را کمتر مصرف کرده و به جای آن از گوشت ماهی و مرغ استفاده شود. بهتر است گوشت، به صورت آب پز یا کبابی به جای برشته یا تفت داده شده مصرف و از سرخ کردن آن اجتناب شود.
- از تخم مرغ بیش از ۸ بار در هفته استفاده نشود.



## عدم استعمال دخانیات

شاید این جمله را هزاران بار شنیده باشید ولی باز ارزش تکرار دوباره را دارد " استعمال دخانیات را متوقف کنید ". بعضی از سیگاری ها از خود می پرسند چرا حالا باید مصرف دخانیات را کنار بگذارم ولی حقیقت این است که هر وقت جلو ضرر را بگیری سود خواهید برد و پیشرفت در عملکرد قلب درست چند هفته پس از توقف مصرف دخانیات شروع می شود. مصرف دخانیات عوارض بسیار زیاد و شدیدی را در اندام های مختلف بدن ایجاد کرده و می تواند سبب کاهش سریع عملکرد سیستم تنفسی و تشدید علائم بیماری گردد و عوارض ناشی از آن بسته به تعداد دفعات استعمال دخانیات یا تعداد نخ سیگار مصرفی متفاوت خواهد بود و مسلماً هر چه بیشتر بدتر. بهتر است هر چه زودتر برای ترک این عادت مضر با پزشک یا پرستار خود مشورت نماید. استعمال دخانیات به هر شکل و با هر نوع ماده دخانیاتی به دلیل وارد ساختن مواد مضر همچون نیکوتین به بدن اثرات مستقیم خود را بر روی سیستم های قلب و عروق و تنفس گذارده و سبب بدتر شدن علائم و عوارض بیماری نارسائی قلب و همچنین به تأخیر افتادن پاسخ درمانی بیماران و سبب ایجاد انواع سرطان از جمله سرطان ریه خواهد شد. گرچه امروزه مواد دخانی از جمله سیگار با بسته بندی های شیک و رنگارنگ و همچنین بو و طعم های مختلف تهیه می گردد اما مطمئناً به شدت مضر هستند .



## ورزش و فعالیت

در حالت کلی برای افراد مبتلابه نارسایی قلب بهترین کار این است که تا حد ممکن از نظر بدنی فعال باشند اما این به این معنی نیست که از طریق انجام فعالیت ها یا ورزش های سنگین و طولانی مدت قلب را تحت فشار زیاد قرار دهند . برای این بیماران انجام فعالیت های ورزشی سبک تا متوسط سبب قوی تر شدن عضله قلب خواهد شد . همچنین از سایر نکات و نتایج مثبت آن می توان به بهتر شدن علائم، کاهش استرس، تقویت روحیه و افزایش سطح انرژی اشاره کرد. از سایر فواید سلامتی انجام ورزش منظم می توان به کاهش وزن، گردش خون مؤثرتر و تنظیم فشارخون و کاهش میزان چربی و قند خون اشاره نمود که تمام موارد فوق برای بیماران مبتلا به نارسایی قلب از اهمیت زیادی برخوردار است . پزشکان غالباً جهت ارزیابی کار قلب هنگام فعالیت از تست ورزش استفاده می کنند . این تست می تواند تعیین کننده میزان فعالیت و ورزش مناسب باشد.

بسیاری از بیماران با نارسایی قلبی به دلایلی چون احساس خستگی یا تنگی نفس تمایلی به انجام ورزش و تحرک ندارند . از طرفی اعضای خانواده نیز فرد را تشویق به کاهش فعالیت فیزیکی می کنند . درحالی که این کار باعث بدتر شدن وضعیت تحرک بیمار و افزایش بی تحرکی بیمار می شود . اگرچه فعالیت جسمی می تواند خیلی سخت باشد، تحقیقات نشان داده است که فعالیت جسمی در همه بیماران به جز بیماران با بیماری پیشرفته و افراد با درد قلبی مؤثر است و باعث می شود عملکرد قلب بهتر شده، ضربان های قوی تری داشته باشد و در نتیجه علائم بیماری کاهش یابد.

## میزان و فعالیت مناسب

بهتر است با یک برنامه آسان مانند پیاده روی، فعالیت جسمی را شروع و به تدریج آن را افزایش دهد و حتی پس از مشورت با پزشک می تواند به ورزش هایی چون دوچرخه سواری و شنا بپردازد. کلید موفقیت در ورزش و تحرک، انجام دادن ورزش ملایم ولی مداوم است.

به بیمار توصیه می شود قبل از انجام ورزش به نکات زیر توجه نماید:

- قبل از انجام هر ورزشی با پزشک مشورت شود.
- با چند دقیقه گرم کردن بدن، فعالیت ها را شروع کند.
- از انجام فعالیت های جسمی در محیط با هوای بسیار گرم، سرد یا مرطوب خودداری کند.
- از اینکه قادر به صحبت کردن در طی فعالیت بدنی هستند اطمینان حاصل کنند در صورت عدم توانایی صحبت کردن، شدت فعالیت را کاهش دهند.
- در صورت بروز تنفس کوتاه، سینه درد یا گیجی، فعالیت را متوقف کنند.
- فعالیت و ورزش را به طور ناگهانی قطع نکند تا بدن به آرامی سرد شود.
- از ورزش کردن با معده پر پرهیز شود و تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا از ورزش کردن خودداری نماید.
- در هنگام پیاده روی یا ورزش دیگر نفس خود را حبس نکند.
- بهتر است در هنگام ورزش کردن یک نفر او را همراهی نماید.
- در ابتدا با ۵ دقیقه ورزش در روز شروع کند و سپس به تدریج آن را به ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهد. اگر قادر نبودند به جای ۳۰ دقیقه میتواند ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای در روز یا ۴ دوره ۵ دقیقه ای فعالیت بدنی داشته باشند.
- بیماران نارسایی قلبی با توجه به کاهش توانایی فعالیت و تنگی نفس یا خستگی در انجام کارهای روزمره خود مانند آشپزی، خرید کردن، نظافت و خانه داری با مشکل مواجه اند. رعایت نکات زیر به حفظ انرژی و انجام بهتر فعالیتهای بیمار کمک می کند:
- اجتناب از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد
- برای فعالیت های خود زمان استراحتی در نظر بگیرد. استراحت لزوماً به معنی خوابیدن نیست بلکه نشستن روی یک صندلی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نیز استراحت محسوب می شود.
- فعالیت های خود را اولویت بندی کرده و فعالیت هایی که نیاز به انرژی بیشتری دارند را در زمانی انجام دهد که بیشترین انرژی را دارد.

- در هنگام راه رفتن به صورت آهسته و موزون قدم برداشته تا دچار خستگی و فشار بیش از حد نشود. همچنین در مورد انجام ورزش، فعالیت بدنی و رابطه جنسی از دستورات پزشک خود پیروی نماید.

## توجه به سلامت روحی روانی

بیماران با بیماری مزمن و پیش رونده غالباً احساس غم و اندوه زیادی می کنند درحالی که این وضعیت بیشتر مقطعی و گذرا است. اما دوره های طولانی آن می تواند علائمی از افسردگی و نیازمند درمان باشد. یکی از راه های بررسی وجود افسردگی این است که مستقیماً از خود سؤال نماید. پرسیدن این سؤال که آیا احساس افسردگی میکند؟ و پاسخ به آن بهترین راه پیش بینی سلامت روحی روانی است. اگر احساس افسردگی دارد حتماً با پزشک در این رابطه صحبت کند. هرگز از افسردگی و عوارض آن غافل نشود. افسردگی با روش های مختلف درمانی و دارویی قابل درمان شدن است. علائم عمومی افسردگی شامل:

- کاهش اشتها

- تغییر در الگو و میزان خواب بیمار مثل بی خوابی یا خیلی زود از خواب بیدار شدن

- احساس گناه، یاس و ناامیدی

- ضعف و خستگی

- اجتناب و دوری از دیگران

- افکار مرگ و خودکشی

- شرکت نکردن در برنامه های مفرح و شاد