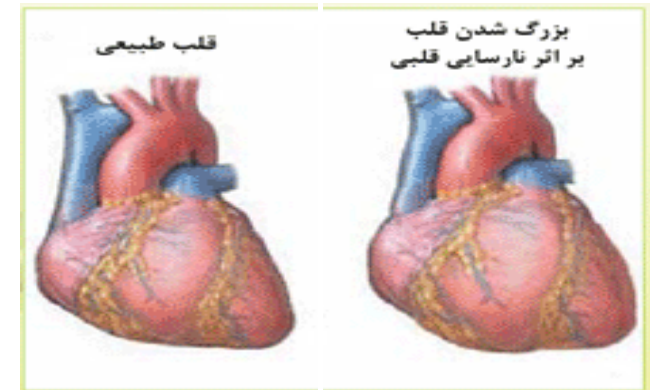


خودمراقبتی در بیماران ایسکمی ونارسائی قلبی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد ۹۷-۰۷-CCU

عنوان	خودمراقبتی در بیماران ایسکمی ونارسائی قلبی
تهیه کننده	ایرما ریحانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۷
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی
دکتر احمد مسعودی	متخصص قلب و عروق

بیماری های ایسکمی قلبی حالتی است که در آن قلب قادر به پمپاژ مقادیر کافی خون برای تأمین مواد غذایی و اکسیژن بدن نمی باشد. آئزین مجموعه علائم کلینیکی است که شامل احساس ناراحتی و درد در قفسه سینه، فک، شانه، پشت یا بازو و... می باشد و مشخصاً با فعالیت یا استرس روحی ایجاد و با استراحت یا قرصهای نیتروگلیسرین بر طرف می شود.

قلب نقش مهمی در گردش خون دارد ونارسائی قلب موجب اختلال در جریان خون می شود. در نارسائی قلب کاهش عملکرد سلولهای عضلانی قلب و احتباس آب و سدیم در بدن می شود.

نارسائی قلب با چه علائمی همراه است؟

ضعف و خستگی، تنگی نفس، تورم پاها، مچ پا و ساق پابروز سرفه های شدید، افزایش وزن، بی حالی . جهت تشخیص نارسائی قلب اقدامات زیر انجام می شود: گرفتن نوار قلب، انجام آزمایش های آنزیم قلبی، تست ورزش، اسکن قلب، آنژیوگرافی قلبی.

خود مراقبتی در نارسائی قلبی:

در مرحله حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید. در هنگام استراحت جهت کاهش تنگی نفس، بهتر است قسمت بالای تخت را ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر بالا آورده یا در وضعیت نشسته و نیمه نشسته قرار گیرد و پاها را یک ساعت قبل از استراحت بالاتر از سطح بدن قرار دهد. به منظور پیشگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید.

رژیم غذایی:

به طور کلی از خوردن غذای چرب و با نمک پرهیز کنید.

۱- غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنند: یعنی مصرف لبنیات پرچربی (شیر، ماست، پنیر، خامه) روغن های جامد نباتی، دنبه، روغنهای حیوانی، کره، جگر، مغز، قلوه، دل، گوشت قرمز پرچربی (گوسفند، گوساله، گاو) گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، سوسیس، کالباس و پوست مرغ را به حداقل برسانید.

۲- سعی کنید از مواد غذایی فیبردار (الیاف گیاهی) مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی، هویج، کوجه فرنگی، کدو، بادمجان، نان سبوس دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا) و غلات (برنج، گندم، جو) و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده نمایند.

۳- توصیه میشود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذایی را از غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند.

۴- غذاهای روزانه را بصورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.

۵- مصرف نمک را طبق دستور پزشک کم کنید و غذاهای شور مانند ماهی شور، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی، ترشیجات و انواع شور خودداری کنید. زمان مصرف داروها مانند میزان مصرف نمک آن را کنترل کنید.

۶- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید که حتماً با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

* حمله های بیماری قلبی در کسانی که سیگاری هستند سه برابر افراد معمولی است. لذا ترک سیگار و هر نوع دودی (سیگار، مواد مخدر، قلیان و ...) برای بیماران قلبی ضرورت جدی دارد.

بیماران قلبی که سابقه بیماری قند دارند باید:

(الف) تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند (۶ وعده) ولی در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف کنند.
(ب) از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، حبوبات، غلات، میوه جات و نان سیوس دار بیشتر استفاده کنید.



(ج) مصرف چربیها را کاهش دهید.

(د) از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.

(ه) مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، توت، خرما ...) و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش، خرما، قیسی) را محدود کنید.

(و) از فشارهای روحی و روانی دوری کنید. لذا استرسهای روحی و عصبی شدن بر قلب و عروق اثرات بدی دارد.

ورزش:

کلیه بیماران قلبی باید با پیشنهاد پزشک معالج حداقل هفته ای سه بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کند. ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی است که هر چه برمیزان و سرعت آن اضافه شود بهتر است.

نحوه مصرف داروها در بیماران با نارسایی قلبی:

سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما اطلاع داشته باشند.
از ریختن قرصهای مختلف در یک ظرف درکنار هم خود داری کنید.

داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و ۲ روز قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید.

برخی از داروها برای تنظیم ضربان قلب و فشارخون شما تجویز شده است پس به صورت دوره ای نبض و فشارخون خود را کنترل نمایید.

در صورت آنکه برای شما دیگوکسین تجویز شده است لازم است آن را به دقت و طبق دوز تجویز شده استفاده کنید. داروهای ادرار آور خود را صبح ها استفاده نمایید تا موجب اختلال در خواب نگردد.

برخی از داروهای ادرار آور، دفع کننده پتاسیم خون هستند لازم است در خصوص رژیم غذایی خود که باید در زمان مصرف این دارو ها رعایت نمایید با پزشکتان مشورت کنید.

چند نکته در مورد قرص های زیر زبانی نیترو گلیسرین:

- همیشه تعدادی از این قرص ها به همراه داشته باشید و آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور و گرما محافظت کنید و حتما از قرص تازه استفاده کنید.

مواردی که باید جهت مراقبت از خود رعایت نمایید:

مراجعه منظم به پزشک معالج خود

مصرف داروها طبق تجویز پزشک

از خوردن غذای چرب و با نمک پرهیز کنید.

روزانه خود را وزن کنید.

ورزش ملایم (پیاده روی) انجام دهید.

اجتناب از پر خوری و افزایش وزن

عدم استفاده از الکل و مواد محرک

در هنگام استراحت پا ها ۱۵ تا ۳۰ درجه بالاتر از بدن باشد.

در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن از قرص زیر زبانی استفاده کنید و دقت کنید که ضربان قلب شما نباید ۳۰ ضربان بیشتر از ضربان زمان استراحت شود.

در صورت داشتن علائم ذیل به پزشک مراجعه نمایید:

درد قفسه سینه و اشکال در تنفس

بی اشتهایی

بروز تنگی نفس در هنگام فعالیت های سبک

سرفه مداوم

دفع مکرر شبانه ادرار

بروز ورم ناگهانی در اطراف مچ پا یا اطراف گردن و شکم

توصیه های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود بدقت انجام دهید تا به امید

برورد کار سلامتی خود را باز یافته و از بیمارستان مرخص شوید.