



موضوع:

**خود مراقبتی نارسایی قلبی**

تهیه و تدوین:

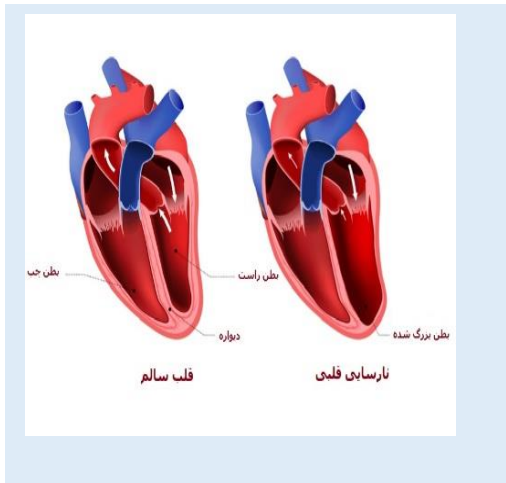
واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





## Heart Failure



نیازهای آموزشی بیماران نارسایی قلبی
فعالیت و استراحت
رژیم غذایی و محدودیت دریافت نمک
بیماری و علائم و درمان آن
مصرف صحیح داروها و زمان صحیح مصرف و عوارض آن بخصوص دیورتیکها
پیگیری های پس از ترخیص و چکاب منظم
آموزش علائم هشداردهنده عودبیماری و مراجعه به پزشک
ارجاع به واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار
توجه به بیماریهای زمینه ای و آموزش نکات مرتبط با آن
فعالیت و استراحت

## علت بستری و مفهوم بیماری

نارسایی قلبی به مفهوم ناتوانی نسبی قلب در پمپ کردن خون به درون سیستم گردش خون است، بدین ترتیب این بیماری موجب کمبود خون در اندامها و در نتیجه ضعف و بی حالی شده و از طرفی تجمع خون در سیستم وریدی، موجب ورم در اندامها به خصوص پاها می شود.

## علل نارسایی قلب

علل متعددی منجر به نارسایی قلب میشود یکی از شایع ترین علل آن بیماری میوکارد است.

از علل دیگر نارسایی قلب، ایسکمی حاد، آنوریسم بطن چپ، هیپرتانسیون، تنگی آئورت، نارسایی میترا، نارسایی آئورت.

## علائم نارسایی قلب

- رنگ پریدگی، پوست سیانوز، ادم در مناطق وابسته، کاهش سطح فعالیت
- تنگی نفس تقلایی، تنگی نفس در حالت دراز کشیده (ارتوپنه)، تنگی نفس حمله ای شبانه
- سبکی سر، گیجی، تیرگی شعور



## هنگام بستری

### رژیم غذایی

- ❖ محدودیت نمک و مایعات طبق دستور پزشک داشته باشید.
- ❖ از مصرف مواد مثل چای و قهوه خودداری کنید.
- ❖ حجم غذای کم با دفعات زیاد استفاده کنید

### فعالیت

- ❖ در صورت داشتن استراحت مطلق، از تخت خارج نشوید.
- ❖ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید. و تعادل در فعالیت داشته باشید.

### مراقبت

- ❖ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری انژیوکت و رابطهای وریدی خودداری کنید.
- ❖ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در مراحل اولیه(حاد)، استراحت در تخت به طوری که سر و قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد،
- ❖ در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- ❖ تجهیزات وصل شده به بدن خود را مانند مانیتورینگ به هیچ وجه جدا نکنید.
- ❖ در صورت تنگی نفس و یا وجود سرفه خلط دار و کف آلود، پرستار را خبر کنید.
- ❖ اکسیژن با کانولای بینی را تا زمانی که احساس راحتی در تنفس نمیکنید بردارید.
- ❖ در صورتی که هنگام خوابیدن دچار تنگی نفس میشوید پاها را در سطح پایین تر و سر و سینه را در سطح بالاتر قرار دهید.
- ❖ در صورت گیجی، تهوع و استفراغ، تشنگی شدید، دیدن هاله در اطراف اجسام به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در صورت خشکی دهان از آب نبات و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهان خود را شستشو دهید.
- ❖ جهت کاهش استرس ، ملاقاتهای محدود داشته باشید.
- ❖ ممکن است به دلیل دریافت داروی مدر (ادرار آور) برای شما سوند ادراری گذاشته شود.
- ❖ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت ، یا زور زدن در موقع اجابت مزاج است).
- ❖ بلافاصله بعد از مصرف غذا از فعالیت شدید خودداری کنید.



## دارو

- ❖ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا میشود.
- ❖ ممکن است از داروها ضد انعقادی و مدر برای شما استفاده شود.

## بعد از ترخیص

### رژیم غذایی

- معمولاً "یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه میشود. محدودیت نمک میتواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب میشود .
- توصیه میشود که مصرف نمک و چربی محدود شود.
- توصیه میشود که مصرف مایعات محدود شود، مگر اینکه دستورالعملی از پزشک وجود داشته باشد.
- روزانه باید وزن بیمار کنترل شود، در صورت افزایش وزن بیش از ۱/۵ کیلوگرم در هفته به پزشک اطلاع داده شود.
- توصیه میشود از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی (سرشار از پتاسیم) استفاده شود. به ویژه بیمارانی که از داروهای مدر یا داروهای خاص دیگر که باعث کاهش پتاسیم خون می شوند، استفاده میکنند، نیازمند افزایش مصرف پتاسیم هستند. بنابراین توصیه می شود که از غذاهای حاوی پتاسیم بالا استفاده کنند مانند انبه، موز، طالبی، هویج، خرما، سبزیجات دارای برگ های سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا.
- توصیه می شود که غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود (به جای ۳ وعده ، ۶ وعده غذا بخورد) و از خوردن و آشامیدن زیاد اجتناب شود.
- از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری مینماید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند ، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات ، تخم مرغ ، ماست ، شیر ، برنج و ماکارونی
- از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک می باشند خودداری کنید.
- استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز ، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.
- در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه میشود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید.



## فعالیت بعد از ترخیص

- از انجام فعالیتهای سنگین و کار زیاد اجتناب کند.
- توصیه میشود که در هنگام راه رفتن به صورت آهسته قدم بردارد تا از خستگی و فشار بیش از حد اجتناب شود.
- در مورد انجام ورزش و فعالیت بدنی و همچنین رابطه جنسی از دستورات پزشک خود پیروی کنید .
- در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ادم بالا ببرد، در طی روز از جورابهای ضد آمبولی استفاده کند.
- در صورتی که با فعالیت دچار تنگی نفس، تپش قلب و خستگی میشود به پزشک اطلاع دهید.
- اگر تنگی نفس بیمار را پس از به خواب رفتن بیدار میکند، توصیه میشود که یکساعت قبل از دراز کشیدن پاهای خود را بالا ببرد.
- قبل، حین و پس از انجام ورزش نبض خود را کنترل کنید. در صورتی که در عرض ۳۰ دقیقه بعد از انجام ورزش تعداد ضربان قلب بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه بود، باید استراحت کنید و در صورت تشدید علائم به پزشک مراجعه کنید
- زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب نموده و فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز داشته باشید.
- برنامه ورزش باید شامل ۱۵-۱۰ دقیقه فعالیت جهت گرم کردن باشد که پس از آن حدود ۳۰ دقیقه ورزش با شدت بیشتر تجویز میشود.
- از فعالیت بدنی غیر ضروری ( مثل بالا رفتن از راه پله ) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده، خودداری کنید.
- مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید.
- اگر حین فعالیت تنگی نفس ، درد یا سر گیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.
- فعالیتهای خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیتهای سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید.
- در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرید و در زمستان از پوشش گرم و مناسب استفاده کنید
- از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کرده و در صورت لزوم واکسیناسیون جهت پنومونی و آنفلونزا انجام شود .
- از اضطراب و استرس پرهیز کنید و از تکنیکهای کاهش استرس و شل سازی عضلات یا تن آرامی برای کاهش اضطراب استفاده کنید

## مراقبت در منزل

- در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده نمایید.
- در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد.
- کنترل علائم و وزن روزانه، محدودیت دریافت نمک، عدم دریافت مایع اضافه ، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفلونزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) و مشارکت در ورزش منظم، همه در پیشگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی کمک کننده اند.



# خود مراقبتی نارسایی قلبی

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

## دارو

- داروهای ادرار آور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز میشود.
- داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز میشود.
- داروهای گشاد کننده 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 خودسرانه مسکن خودداری کنید.

## زمان مراجعه بعدی

علائم: تب، دردهای عضلانی، سردرد و سرگیجه، در صورت بدتر شدن علائم، بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خونی (صورتی) شدن آن، افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۱-۲ روز و تنگی نفس، خستگی، بی قراری، به اورژانس مراجعه نمایید

## چند نمونه تشخیص پرستاری در بیماران قلبی

❖ خطر کاهش تحمل فعالیت	❖ درد حاد
❖ کاهش خروجی قلب	❖ اضطراب و استرس بیش از حد
❖ خطر کاهش خروجی قلب	❖ خطر شوک
❖ خطر بروز فشارخون ناپایدار	❖ اختلال در تمامیت بافتی
❖ خطر بروز کاهش خورنسانی بافت قلبی	❖ خطر بروز اختلال در تمامیت بافتی
❖ اختلال در خورنسانی بافت محیطی	❖ خطر بروز ترومبوآمبولی وریدی
❖ خطر بروز اختلال در خورنسانی افت محیطی	❖ خطر صدمه عروقی
❖ خطر اختلال در عملکرد قلبی عروقی	❖ خطر بروز واکنش آلرژیک
❖ خطر بروز ترومبوز	❖ الگوی خواب مختل شده
❖ آمادگی بیمار جهت افزایش اطلاعات	❖ کمبود آگاهی
❖ خطر ابتلا به یبوست	❖ اختلال در مراقبت در منزل

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org/>