

برنامه مراقبت در منزل نارسایی قلبی

شما مبتلا به نارسایی قلبی هستید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه‌ین گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می‌باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می‌کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می‌کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می‌توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت‌ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

آشنایی با نارسایی قلبی

نارسایی قلبی یعنی قلب نمی‌تواند خون را به اندازه کافی به بدن پمپ کند. این مشکل باعث خستگی، تورم در پاها و مچ‌ها، تنگی نفس و گاهی سرفه می‌شود. بعد از ترخیص از بیمارستان، مراقبت‌های خانگی به حفظ سلامت قلب، پیشگیری از تشدید علائم و جلوگیری از بستری شدن مجدد اهمیت زیادی دارد.

۱. تغذیه

- **محدود کردن نمک:** مصرف نمک زیاد باعث احتباس آب و افزایش فشار خون می‌شود و قلب را تحت فشار می‌گذارد.
 - **کنترل مصرف مایعات:** گاهی پزشک محدودیت مصرف مایعات می‌دهد. رعایت این دستور بسیار مهم است.
 - **خوردن وعده‌های کوچک و مکرر:** به جای سه وعده سنگین، چند وعده سبک در طول روز باعث راحت‌تر شدن هضم و کاهش فشار روی قلب می‌شود.
 - **انتخاب غذاهای سالم و سبک:** سبزیجات تازه، میوه‌ها، غلات کامل و پروتئین کم‌چرب باعث حفظ انرژی بدن و سلامت قلب می‌شوند.
 - **اجتناب از غذاهای پرچرب و فرآوری شده:** غذاهای سرخ شده، فست فود و شیرینی‌های زیاد می‌توانند علائم قلبی را تشدید کنند.
- نکته عملی:** هر روز یک برنامه غذایی ساده داشته باشید و میزان نمک و چربی را یادداشت کنید.

۲. فعالیت و استراحت

- **استراحت کافی:** بدن و قلب پس از نارسایی نیاز به استراحت دارد. خواب شبانه کامل و کمی استراحت در طول روز مهم است.
 - **فعالیت سبک و تدریجی:** پیاده‌روی کوتاه، تمرینات سبک کششی یا ورزش‌های آرام که پزشک توصیه کرده است، مفید است.
 - **جلوگیری از فعالیت‌های سنگین:** بلند کردن اجسام سنگین، دویدن سریع یا بالا رفتن از پله‌ها تا اجازه پزشک ممنوع است.
 - **کنترل استرس و اضطراب:** اضطراب و استرس می‌توانند قلب را تحت فشار قرار دهند. تمرین تنفس عمیق و آرامش ذهن کمک‌کننده است.
- نکته عملی:** اگر هنگام فعالیت کوتاه احساس تنگی نفس، خستگی زیاد یا تورم پاها داشتید، فوراً استراحت کنید و پزشک را مطلع سازید.

۳. داروها

- **ادامه داروهای قلبی:** داروهای قلب، فشار خون یا سایر داروهایی که قبل از بستری مصرف می‌کردید، طبق دستور پزشک ادامه یابد.
 - **داروهای جدید:** ممکن است داروهایی برای کاهش فشار روی قلب، دفع آب اضافی یا جلوگیری از لخته شدن خون تجویز شود.
 - **مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها:** تنها داروهای تجویز شده توسط پزشک مصرف شوند.
 - **ثبت دقیق مصرف داروها:** یادداشت ساعت و میزان مصرف دارو و هرگونه عارضه جانبی کمک می‌کند مدیریت دارویی راحت‌تر و دقیق‌تر باشد.
- نکته عملی:** داروها را با آب کافی و در زمان مشخص مصرف کنید و اگر هر عارضه غیرمعمولی مشاهده شد، سریعاً گزارش دهید.

۴. علائم هشداردهنده

در صورت بروز علائم زیر فوراً به بیمارستان / پزشک مراجعه کنید.

- **تنگی نفس ناگهانی یا شدید، به ویژه هنگام دراز کشیدن:** ممکن است نشان‌دهنده بدتر شدن نارسایی قلبی باشد.
- **تورم سریع یا غیرمعمول در پاها، مچ‌ها یا شکم:** نیاز به بررسی فوری دارد.
- **خستگی شدید و ضعف ناگهانی:** ممکن است قلب قادر به پمپاژ کافی خون نباشد.
- **افزایش وزن سریع (بیش از نیم تا یک کیلو در روز):** می‌تواند نشانه احتباس مایعات باشد.

• درد قفسه سینه، سرگیجه یا غش :ممکن است نشان دهنده مشکل جدی قلبی باشد.

نکته عملی :هر علامت جدید یا شدید را فوراً گزارش دهید و از خوددرمانی اجتناب کنید.

۵. سوالات متداول

• چه مقدار می توانم فعالیت کنم؟

فعالیت سبک و پیاده روی کوتاه مجاز است. افزایش فعالیت باید تدریجی و با اجازه پزشک باشد.

• چه غذاهایی بهتر است بخورم؟

غذاهای سبک، کم نمک، کم چربی و مغذی برای حفظ سلامت قلب مناسب هستند.

• چگونه داروها را مصرف کنم؟

داروها را طبق دستور پزشک و در زمان مشخص مصرف کنید و هر عارضه غیرمعمولی را گزارش دهید.

• چگونه از بدتر شدن نارسایی جلوگیری کنم؟

کنترل وزن، رعایت رژیم غذایی سالم، مصرف به موقع داروها، فعالیت سبک و کنترل استرس کمک می کند.

• چه کار کنم اگر پاهایم ورم کرد؟

فوراً استراحت کرده و اگر درد یا تنگی نفس ادامه داشت که میتواند با علائمی مانند درد تیرکشنده دست چپ و پشت متمایل به چپ بدن باشد و تعریق سرد و بیحالی همراه باشد با کنترل فشار خون در منزل و قرار دادن یک قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین بلافاصله پزشک یا اورژانس را مطلع سازید.

منابع:

- UpToDate. "Heart Failure: Post-hospital care." Accessed ۲۰۲۴.
- MedlinePlus. "Heart Failure – Home care and lifestyle after discharge." Updated ۲۰۲۳.
- PubMed Health. "Management of patients with heart failure in the home setting."
- Yancy CW, et al. *Circulation*, ۲۰۱۷;۱۳۶:e۱۳۷–e۱۶۱.