

خودمراقبتی در نارسایی قلبی

- در مرحله شدید بیماری بهتر است در طول روز استراحت کافی داشته باشید و به تدریج و با بهبود تنگی نفس، فعالیت خود را شروع کنید
- برای کاهش تنگی نفس بهتر است، قسمت بالایی سر را 20 تا 30 درجه بالا بیاورید. این کار را می‌توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید
- فعالیت خود را روزانه 10 تا 15 دقیقه شروع و به 20 تا 30 دقیقه روزانه برسانید
- از استراحت طولانی در بستر یا فعالیت‌های شدید اجتناب کنید و بطور متناوب فعالیت و استراحت را انجام دهید
- حمل بار سنگین و فعالیت فیزیکی سنگین و فعالیت و ورزش‌های رقابتی مضر می‌باشد
- جهت کاهش ورم پاها هنگام استراحت یا نشستن پاها را در سطح بالا قرار دهید
- برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی جا به جا شوید
- در طی روز از جوراب‌های ضد لخته استفاده کنید
- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد، خودداری کنید
- در هوای سرد و محیط شلوغ، روی بینی و دهان خود را بپوشانید و لباس گرم و مناسب بپوشید
- در صورت داشتن استراحت مطلق، از تخت خارج نشوید
- در حین بستری، به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری آنژیوکت و رابط‌های وریدی خودداری کنید
- در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید
- 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 وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید
- در حین بستری 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 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 شست و شو 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
- از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد اجتناب کند
- توصیه می شود 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 صورتی که با فعالیت دچار تنگی نفس، تپش قلب و خستگی می شوید به پزشک اطلاع دهید
- اگر تنگی نفس بیمار را پس از به خواب رفتن بیدار می کند، توصیه می شود 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 30 دقیقه بعد از انجام ورزش تعداد ضربان قلب بیش از 100 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 40 تا 45 دقیقه در روز داشته باشید
- برنامه ورزش باید شامل 10 تا 15 دقیقه فعالیت جهت گرم کردن باشد که پس از آن حدود 30 دقیقه ورزش با شدت بیشتر تجویز می شود
- 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 سرگیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید
- فعالیت های خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید
- از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کرده و در صورت لزوم واکسیناسیون جهت پنومونی و آنفولانزا انجام شود
- از اضطراب و استرس پرهیز کنید و از تکنیک های کاهش استرس و شل سازی عضلات یا تن آرامی برای کاهش اضطراب استفاده کنید
- روزانه باید وزن بیمار کنترل و ثبت شود، در صورت افزایش وزن بیش از 1.5 کیلوگرم در هفته به پزشک اطلاع داده شود
- شما باید تا پایان عمر، روند درمان و توصیه های پزشک را دنبال کنید و دارو مصرف کنید
- از مصرف الکل، سیگار و دخانیات و قلیان خودداری کنید

- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید
 - برخی از داروها مانند فورزماید، باعث تکرر ادرار خواهند شد که در این مورد پزشک و پرستار به شما هشدارهای لازم را خواهند داد
 - در صورت مصرف داروهای تقویت کننده قدرت قلب مثل دیگوکسین: این دارو باعث تقویت عضله شده و با کنترل ضربان قلب بیشتر از 60 باید مصرف شود
 - توجه داشته باشید در صورت بروز علائم مسمومیت با دیگوکسین مثل تهوع و استفراغ یا اسهال شدید به پزشک مراجعه نمایید
 - سایر داروهای مصرفی شما می تواند داروهای کنترل کننده ضربان قلب مانند متورال، داروی رقیق کننده خون مانند آسپرین، قرص چربی خون و گشاد کننده های عروق قلب مانند نیتروگلیسرین باشد
 - **در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :**
- تنگی نفس و درد قفسه سینه، خلط صورتی، بی قراری، بی اشتها، افزایش وزن به میزان 1/5 تا 2/5 کیلوگرم در عرض یک هفته، تنگی نفس حین فعالیت، سرفه مداوم ، تورم پاها و شکم، شب ادراری

سحر شاه وردی (کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی)

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221