



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.bums.ac.ir>

۰۷۶۳۵۴۲۱۵۷۸-۰۷۶۳۵۴۲۱۶۸

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=40

عنوان	نارسایی احتقانی قلب
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۲
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک قلب

از مصرف غذاهای نمک دار خودداری کنید .  
مصرف غذاهای کنسرو شده ،سوسیس ،کالباس  
و.....،مواد محرک مانند قهوه ،الکل ،و  
نوشابه‌پرهیزید . برای خوش طعم کردن غذا از  
آبلیمو ،آب غوره و گیاهان معطر استفاده کنید .  
وزن خود را هر روز در ساعت مشخصی (هر  
روزصبح بعد از ادرار کردن )کنترل کنید ،افزایش  
وزن به میزان ۲.۵ کیلوگرم در مدت یک هفته را به  
پزشکتان اطلاع دهید . مصرف مایعات خود را  
کاهش دهید .

داروهای خود را به موقع مصرف کنید .  
در مصرف دیگوکسین ،نبض خود را کنترل کنید ،  
در صورتی که نبض شما کمتر از ۶۰ ضرب در  
دقیقه بود یا با مصرف آن دچار بی اشتهایی ،گیجی  
،تهوع ،استفراغ و اختلال بینایی شدیددارو را قطعو  
به پزشک خود مراجعه کنید .

داروی ادرار آور (فوروزماید )را در ابتدای صبح  
مصرف کنید ، در صورت داشتن تنگی نفس از  
اسپری خود به اندازه ۲ پاف استفاده کنید .

در طول روز استراحت کافی داشته باشید .در  
هنگام استراحت جهت کم کردن تنگی نفس ،زیر  
سرتان را ۲۰-۳۰ سانتی متر بالا بیاورید .  
جهت جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر  
وضعیت دهید  
از قرار گیری در هوای خیلی سرد یا گرم  
خودداری کنید ،در هوای سرد روی بینی خود را  
بپوشانید .

از رفتن به مکان های شلوغ و آلوده خودداری  
کنید .

از اضطراب و استرس دوری کنید ، زیرا بر عملکرد  
قلب شما تاثیر منفی میگذارد .

سیگار را در اسرع وقت ترک کنید و ر محلی که  
دیگران سیگار میکشند حضور نداشته باشید .



## علل نارسایی احتقانی قلب چیست؟

سرخرگها دچار انسداد شده و اجازه جریان خون کافی به قلب را نمیدهند. حمله قلبی پیشین سبب برخی آسیب ها به عضله قلبی شده است

نقص قلبی از زمان تولد وجود داشته است

عفونت قلب یا دریچه های قلب

پرفشاری خون

بیماری دریچه ای یا عضلات قلب

چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

مایعات در بدن تجمع پیدا میکنند.

مایعات در ریه افزایش می یابند که به آن احتقان ریوی گفته میشود.

بدن خون، غذا و اکسیژن را دریافت نمیکند.

علایم نارسایی احتقانی قلب چیست؟

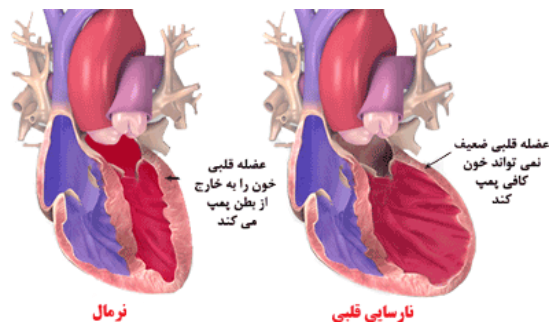
تنگی نفس به ویژه زمان دراز کشیدن

تورم پاها به خصوص مچ و ساق پا

کاهش سطح هوشیاری یا ناتوانی در تفکر صحیح

خستگی و احساس بی حالی

افزایش وزن به دلیل احتباس مایعات



## نارسایی احتقانی قلب CHF چیست؟

یک بیماری جدی قلبی محسوب میگردد، زمانی میگوییم فرد مبتلا به نارسایی است که قلب قادر به پمپاژ مقدار کافی خون اکسیژن دار به اندام ها نباشد.

دقت کنید قلب بیمار مبتلا به نارسایی، از کار افتاده ولی مرده نیست و تنها آن طور که باید کار نمیکند.

## در نارسایی احتقانی قلب چه اتفاقی می افتد؟

قلب خون کافی را پمپ نمیکند.

خون به سیاهرگ ها بر میگردد.

مایعات بدن افزایش می یابد و به تورم پاها منجر

میشود که ادم نامیده میشود.