

نارسایی قلبی چیست؟

شما تنها فردی نیستید که مبتلا به نارسایی احتقانی قلب می باشد. افراد بسیاری با نارسایی احتقانی قلب زندگی می کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از شایعترین علل مراجعه به بیمارستان ها در افراد ۶۵ سال به بالا می باشد. سالها طول می کشد تا نارسایی قلب ایجاد شود . در نتیجه اگر شما هم اکنون مبتلا به آن نبوده اما در معرض خطر ابتلا به آن هستید ، باید از همین امروز تغییراتی را در شیوه زندگی خودتان جهت پیشگیری از آن انجام بدهید.

نارسایی قلبی به معنی این است که قلب شما به شکل موثری، خون را پمپ نمی کند . قلب کار می کند اما نیاز بدن به خون و اکسیژن تامین نمی شود .

نارسایی قلبی در صورت عدم درمان بدتر می شود. رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است . اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را انجام دهید ، احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.

چه چیزی ممکن است رخ دهد ؟

- ✓ قلب به اندازه کافی خون پمپ نکند.
- ✓ خون به سیاهرگها برگردد.
- ✓ مایعات بدن افزایش یابد و منجر به تورم پاها، مچ پا و ساق پا گردد، که ادم نامیده می شود.
- ✓ مایعات در بدن تجمع پیدا کنند.
- ✓ مایعات در ریه افزایش می یابند که به آن «احتقان ریوی» می گویند.
- ✓ بدن خون ، غذا و اکسیژن به اندازه کافی دریافت نکند.

علائم نارسایی احتقانی قلب چه هستند ؟

✚ تنگی نفس به ویژه به هنگام دراز کشیدن.

✚ سرفه و یا خس خس سینه خصوصا در زمان دراز کشیدن

✚ تپش قلب

✚ احساس سرگیجه و سبکی سر

✚ رنگ پریدگی

✚ تورم پاها ، مچ پا و ساق پا

✚ اختلالات شناختی یا عدم تفکر صحیح

✚ خستگی و احساس بیحالی

افزایش وزن بدن بدلیل تجمع مایع

تهوع ، استفراغ ، بزرگی کبد

علل نارسایی احتقانی قلب چه هستند ؟

- کاهش خونرسانی به عضله قلب ناشی از سرخرگهای دچار انسداد (بیماری عروق کرونر)
- آسیب به عضله قلبی ناشی از حمله قلبی پیشین.
- وجود نقص قلبی از زمان تولد (بیماری مادرزادی قلب)
- عفونت قلب و یا دریچه های قلب.
- پر فشاری خون.
- بیماری دریچه ای قلب
- بیماری عضلات قلب
- بیماری کیسه اطراف قلب
- اختلالات ضربان قلب
- مصرف طولانی مدت الکل

نارسایی احتقانی قلب چگونه تشخیص داده می شود؟

نارسایی قلب براساس علائم و معاینه فیزیکی تشخیص داده می شود اما شما باید آزمایشاتی را انجام دهید تا درمان صحیح درمورد شما اعمال شود که عبارتند از:

- آزمایشات خونی
- رادیوگرافی سینه
- نوار قلب
- اکوکاردیوگرافی
- کاتتریزاسیون قلبی
- تست ورزش

نارسایی احتقانی قلب چگونه درمان می شود ؟

- استراحت
- مصرف کمتر نمک و غذاهای حاوی نمک.
- ممکن است در برخی موارد انجام عمل جراحی ضروری باشد.

- ممکن است جهت تقویت قلب شما پزشک شما داروهایی تجویز نماید. و یا جهت دفع آب اضافی به شما قرص های « دفع آب یا مدر » بدهد.

من چه کاری می توانم بکنم ؟

- استراحت در مرحله حاد بیماری
- پیروی از دستورات پزشک
- مصرف داروها طبق دستور پزشک.
- توزین روزانه خودتان جهت بررسی افزایش مایع
- مصرف رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر اندک نمک و چربی اشباع (جربی حیوانی)
- خودداری از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد مبتلا به بیماریهای عفونی .

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید.

اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است. شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.