

آموزش به بیماران نارسایی قلب

تغذیه :

اگر بیمار اضافه وزن دارد باید اقدامات لازم برای کاهش وزن در نظر گرفته شود کاهش وزن می تواند سبب رفع برخی علائم و همچنین بهبود کیفیت زندگی بیمار شود.

اگر در توزین روزانه از ۹٪ تا ۱/۴ کیلوگرم افزایش وزن باید نیاز به پیگیری مجدد است ،در صورت امکان برای کاهش وزن می توانید باید یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

مصرف چربی و لبنیات پر چرب را محدود نموده و از غذاهایی دریایی بیشتر استفاده کنید .

مصرف گوشت قرمز باید به حداقل رسانده شود .

توجه داشته باشید که کاهش وزن ناخواسته بیمار ممکن است نشانه ای از بدتر شدن نارسایی قلب باشد .

بیمار باید غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف نماید،از میوه جات بیشتر در تغذیه بیمار مبتلا به نارسایی قلب استفاده شود.

بیمار باید از مصرف بیش از حد نمک خودداری نماید (کمتر از پنج گرم در روز فقط یک قاشق چای خوری) این کار را می توان با اضافه نکردن نمک در حین تهیه غذا ،نگذاشتن نمکدان روی میز ،محدود کردن مصرف تنقلات نمکیو انتخاب محصولات با محتوای نمکی کمتر انجام داد.

استفاده از آبیوموه تازه ،فلفل سبز ،سیر و پیاز ، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم بهتر غذا موثر خواهد بود.

از مصرف مایعات زیاد خودداری کنید،مصرف مایعات را در مواقع گرما و رطوبت زیاد ،حالت تهوع و استفراغ را تنظیم کنید.

توصیه می شود بیمار مبتلا به نارسایی قلبی بیشتر از یک و نیم الی دو لیتر مایعات مصرف نکند. در هوای گرم و مرطوب ممکن است نیاز باشد کمی مصرف مایعات افزایش یابد.

-در صورت مصرف مکمل های ویتامینی به دلیل تداخل برخی از آنها با داروهای مصرفی باید با تیم مراقبتی مشورت کند.

اگر بیمار هایپر کالمی (بالا بودن سطح پتاسیم)باشد باید مصرف غذا ها و مکمل های حاوی پتاسیم مثل گوجه فرنگی موز و کشمش و .. را محدود کند.

اختلالات خواب:

بی خوابی در بیماران نارسایی قلبی شایع است و اگر اتفاق افتاد انجام فعالیت های مرتبط با بهداشت خواب که در زیر آمده را مورد توجه قرار دهید :

۱-از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای در اواخر روز و شب اجتناب نمایید.

۲- ورزش یوگا و تمرکز حواس قبل از خواب و پیاده روی کوتاه در خارج از خانه می تواند خواب را بهبود ببخشد.

۳-بیمار باید از تماشای تلویزیون ،استفاده از تلفن همراه و یا رایانه در آخرین ساعات قبل از خواب اجتناب نماید.

۴-نور ،صدا و محیط خواب را تنظیم نماید.

۵- گاه‌ها حمام کردن بیمار قبل از رفتن به تخت موجب بهبود خواب شود.

فعالیت فیزیکی :

تا زمانی که بیماری تحت کنترل درنیامده بیمار نباید فعالیت های بدنیه غیر ضروری مثل بالا رفتن از پله و ورزشهای سنگین را داشته باشد .

بیمار باید ورزش های روزانه و منظم انجام دهد و از نظر بدنی فعال باشد

از انجام ورزشهای شدید اجتناب شود ، ورزشهایی ماننده پیاده روی آهسته و دوچرخه سواری مناسب است .

همچنین از فعالیت فیزیکی در محیط های خیلی گرم ، خیلی سرد و هوای مرطوب اجتناب شود.

پیاده روی از روزی ۱۵ دقیقه شروع و به تدریج سرعت و شدت آن افزوده شود و تا هفته ای حداقل پنج بار و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده روی

کند، به طوریکه کمی عرق کند و ضربان قلب افزایش یابد ولی دچار تنگی نفس نشود یعنی بتواند با فرد کناری خود صحبت کند.

بیمار و همراه باید در مدیریت داروهای مصرفی همکاری و شرکت نماید و از نحوه استفاده آنها و عوارض جانبی اطلاعات کسب نماید .

هنگام شروع مصرف داروهای نارسایی قلب ممکن است بیمار به طور موقت احساس خستگی کند این امر شایع است پس از چند هفته بر طرف

می شود .

مصرف برخی از داروهای نارسایی قلب می تواند باعث سرگیجه شود، در صورت وجود سرگیجه بالا بردن پاهای بیمار و با بلند شدن آهسته می

تواند کمک کننده باشد.

برای جلوگیری از اختلال در فعالیت های روزانه ناشی از مصرف داروهای ادرار آور مصرف آنها بهتر است صبح تا قبل از ظهر طبق نظر پزشک

معالجه انجام شود.

