

درمان نارسایی قلب: نکات مهم

تعریف

نارسایی قلب، به این معنی است که قلب، بخشی از توان خود را برای رساندن خون مورد نیاز به اعضای مختلف بدن، از دست داده است. این نارسایی در عملکرد، ممکن است به علت ضعیف شدن قدرت انقباضی قلب ایجاد شود؛ و یا ممکن است ناشی از ناتوانی در انقباض کافی در زمان خون‌گیری باشد.

نارسایی قلب، ممکن است در اثر بیماری‌های مختلف قلبی و غیرقلبی ایجاد شود. مانند تنگ شدن رگ‌های تغذیه‌کننده قلب، فشار خون بالا، مصرف الکل و علت‌های مختلف دیگر. همچنین در بسیاری موارد، ممکن است علت شناخته شده‌ای برای آن پیدا نشود.

نارسایی قلب، می‌تواند باعث علامت‌های مختلفی برای بیمار شود. مانند تنگی نفس فعالیت، تنگی نفس هنگام درازکشیدن، تورم پاها و خستگی زودرس.

برای نارسایی قلب، درمان‌های مختلف دارویی و غیردارویی و همچنین درمان‌های جراحی نیز وجود دارد که با توجه به شدت و شرایط بیماری، با نظر پزشک متخصص قلب، روش‌های مناسب برای هر بیمار انتخاب می‌شود.

به صورت منظم ورزش کنید

از پزشک خود سؤال کنید که چه ورزشی برای شما مناسب‌تر است. اما حداقل ورزشی که توصیه می‌شود این است که پنج تا شش روز در هفته و هر بار سی دقیقه پیاده روی کنید. اگر لازم بود، در بین پیاده روی حتما استراحت کنید؛ اما در مجموع کل پیاده روی شما در روز بهتر است سی دقیقه شود. همچنین به خاطر داشته باشید از فعالیت‌هایی که باعث تنگی نفس شدید می‌شوند، خودداری کنید.

داروهایتان را حتما طبق نسخه و دستور پزشکتان به صورت منظم میل کنید

لیستی را از داروهای خود و روش مصرف آن تهیه کنید و در همه‌ی ویزیت‌ها، آن را همراه داشته باشید. هیچ وقت قبل از مشورت با پزشکتان، دارویی را قطع و یا عوض نکنید و روش مصرف آن را نیز تغییر ندهید. قطع ناگهانی داروها، ممکن است باعث شود وضعیت شما بدتر شود.

اگر سیگار می‌کشید، به درمانگاهی برای ترک سیگار مراجعه کنید یا از پزشک خود راهنمایی بخواهید

مصرف سیگار باعث می‌شود فشار خون بالا برود و خطر بیماری قلبی را بیشتر کند. همچنین از مصرف مشروبات الکلی حتی به مقدار کم، پرهیز کنید.

وزن خود و میزان مصرف مایعات را در هر روز، اندازه بگیرید و ثبت کنید

محدود کردن مصرف سدیم به دو گرم در روز، باعث می شود فشار خون کنترل شده، ورم شما کمتر شود؛ همچنین باعث می شود مشکلات تنفسی کاهش یافته و پیشرفت نارسایی قلب آرام شود، و در نتیجه دفعات بستری شما نیز کمتر خواهد شد. به این منظور نمکدان را از سفره ی غذای خود حذف کنید و از غذاهای آماده، گوشت های فراوری شده و مواد غذایی کنسرو شده و یخ زده و به خصوص غذاهای ساندویچی پرهیز کنید. همچنین به برجسب ارزش غذایی بر روی بسته بندی ها دقت کنید و از مصرف موادی که میزان سدیم آنها از ۱۴۰ میلی گرم در هر وعده ی غذایی بیشتر است پرهیز کنید.

رانندگی و مسافرت

در شرایط خاصی از بیماری، ممکن است مجاز به رانندگی نباشید. حتما از پزشکتان در مورد امکان رانندگی و یا سفر هوایی سوال کنید. همچنین قبل از هر سفر، پزشکتان را مطلع کنید؛ چراکه با توجه به شدت نارسایی قلب، ممکن است ملاحظاتی وجود داشته باشد که نیاز به راهنمایی پزشک داشته باشید. از جمله درباره داروهای موردنیاز در سفر، نیاز به استفاده از اکسیژن و یا واکسیناسیون قبل از سفر.

فعالیت جنسی

بیماری شما و نیز بعضی داروهای مصرفی ممکن است باعث اختلالاتی در کیفیت فعالیت جنسی شما شود. در صورت بروز این مشکلات، حتما مساله را با پزشک خود مستقیما مطرح کنید و از مصرف داروهای مختلف حتی داروهای گیاهی و یا قطع و تغییر داروهای خود بدون مشورت با پزشکتان، پرهیز کنید.

بارداری

در بیماران مبتلا به نارسایی قلب، بارداری ممکن است هم برای مادر و هم برای جنین خطرناک باشد؛ و در مواردی احتمال انتقال بیماری به فرزندان نیز وجود دارد. به این خاطر لازم است قبل از تصمیم به بارداری، حتما با پزشک خود مشورت کنید و در صورت اطلاع از باردار شدن نیز بلافاصله جهت بررسی و توصیه های لازم، به پزشکتان مراجعه کنید.

ویزیت های دوره ای را حتما منظم بروید

طبق وقت های داده شده، برای ویزیت به پزشک خود مراجعه کنید. این ویزیت های دوره ای، برای بررسی وضعیت سلامتی شما، چگونگی پاسخ قلبتان به داروها و پیدا کردن مشکلات مختلفی که ممکن است پیش آمده باشد، ضروری است.

چه وقت باید درباره علایمتان با پزشکتان تماس بگیرید؟

هر کدام از علامت های زیر را که پیدا کردید، با پزشکتان تماس بگیرید و منتظر وقت بعدی ویزیت نمانید. پزشک شما اگر از این علائم زودتر مطلع شود، با تغییر داروها می تواند باعث بهبود علائم شود. (بدون مشورت با پزشک خود، داروهای خود را قطع و یا عوض نکنید.)

- افزایش وزن (اگر بیشتر از دو کیلوگرم در سه روز یا دو و نیم کیلوگرم در هفته باشد)
- افزایش تورم در مچ پا، ساق و یا شکم
- تنگی نفسی که جدید باشد یا نسبت به گذشته شدیدتر شده باشد؛ به ویژه تنگی نفس در حالت استراحت یا تنگی نفسی که شما را از خواب بیدار کند
- احساس پری و نفخ در شکم
- احساس خستگی شدید یا کاهش توانایی در انجام فعالیت های روزانه
- عفونت های تنفسی یا سرفه های تشدید یافته
- سرفه های شبانه
- کاهش ادرار یا ادرار تیره رنگ
- بی قراری و یا گیجی و منگی
- سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم ها
- تهوع یا کاهش اشتها
- استفراغ
- درد سینه در هنگام فعالیت که با استراحت بهتر شود
- تغییر جدید در وضعیت خواب، مثل سخت به خواب رفتن یا احساس نیاز به خواب بیشتر
- تپش قلب یا ضربان قلب بیش از ۱۲۰ در دقیقه
- ضربان قلب نامنظم که جدید باشد یا تشدید شده باشد
- هر علامت دیگری که باعث نگرانی شما شود

بسیار مهم

منتظر نشوید علایمتان این قدر شدید شود تا مجبور شوید به اورژانس بروید.

این اطلاعات را همیشه نزدیک تلفن خود داشته باشید

همیشه اطلاعات زیر را جایی نزدیک تلفن داشته باشید که به راحتی در دسترس باشد:

- لیست تلفن های پزشک خود و بیمارستان
- لیست داروهایی که مصرف می کنید و مقدار مصرف آنها
- لیست داروهایی که به آنها حساسیت دارید

چه وقت باید به اورژانس مراجعه کنید؟

در موارد زیر به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید یا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید:

- درد سینه که هر یک از این ویژگی ها را داشته باشد: شدید باشد، با فعالیت کم ایجاد شود، همراه تنگی نفس، تعریق، تهوع و یا ضعف باشد، بیش از پانزده دقیقه طول بکشد، یا با استراحت و قرص نیترات زیر زبانی خوب نشود
- ضربان قلب تند (بیش از ۱۲۰ در دقیقه) به ویژه اگر همراه تنگی نفس باشد
- تنگی نفسی که با استراحت بهتر نشود
- ضعف یا بی حرکتی ناگهانی در اندام ها
- سردرد شدید ناگهانی
- کاهش سطح هوشیاری یا حالت غش کردن
- شوک دادن دستگاه ضربان ساز و شوک دهنده همراه

این اطلاعات، توصیه‌هایی عمومی بوده و جایگزین توصیه‌های پزشک شما نیست.

حتما در موارد خاص، با پزشک خود تماس بگیرید و مشورت کنید.

ترجمه و ویرایش: دکتر حسن ریاحی

آخرین به روزرسانی: تابستان ۱۳۹۷