نیازهای آموزشی در

نارسایی قلبی

نیاز آموزشی :

کمبود آگاهی درباره ی نارسایی قلبی درمان و نکات آموزشی (52-1)

هدف:

ارتقاء آگاهی بیمار در باره نارسایی قلبی

محتوای آموزشی :

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیازِ بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد میشود.

علائم بیماری:

- تنگی نفس به هنگام درازکشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه.
- سرفه ی خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق، بیقراری، سیاه شدن لبها و ناخنها، پوست سرد و رنگ پریده.
- ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار باشد.
- بی اشتهایی، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری.
- افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن.

درمان:

دارو درمانی یا جراحی.

نکات آموزشی:

فعالیت و استراحت:

❖ مددجوی عزیز به شما توصیه میشود که در مرحله ی حادِ بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است بستر را 20 الی 30 سانتیمتر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

❖ در صورتی که در حالت درازکش دچار تنگی نفس می شوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میزِ بالای تخت قرار دهید.

❖ پس از بهتر شدن بیماری، فعالیت خود را به آهستگی وبا کمک دیگران شروع کنید و کم کم آنرا افزایش دهید.

❖ برای جلوگیری از سرگیجه به آهستگی تغییر وضعیت دهید و از حالت نشسته به ایستاده در آیید.

❖ پس از هر بار فعالیت کمی استراحت نیز داشته باشید.

❖ با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید.

می توانید ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید، در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید.

❖ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید و در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شالگردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید .همچنین بهتر است فعالیت خود را در موقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

تغذیه:

- به شما توصیه میشود در غذای خود از نمک(سدیم) کمتر استفاده نمایید، ، یعنی به هنگام طبخ و صرف غذا به آن نمک اضافه نکنید و از مصرف غذاهای نمک دار نیز خودداری نمایید، زیرا این مقدار سدیم در مواد خام غذایی بدون اضافه کردن نمک وجود دارد .ولی برای خوش طعم کردن غذاها میتوانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- موادغذایی با سدیم فراوان شامل :گوشت نمک سود شده، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سسها، ترشی، شورها، ادویه جات وبرخی پنیرها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

دهان، تشنگی زیاد، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمایید.

عوارض این داروها از جمله :گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مورمور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و دردشکمی، خشکی.

بصورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید

- از حمامکردن با آبداغ خودداری کنید.
- از مصرف مواد محرک مانند :قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید.
- بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.
- توصیه میشود برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی ازرفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید
- در صورت مصرف داروهای ادرارآور:

این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید.

- جهت بررسی حجم مایعات بدنتان، هر روز صبح در یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی را گزارش دهید
- بسته به نوع داروی ادرارآوری که مصرف می کنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود .موادغذایی با پتاسیم بالا شامل :موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی میباشد