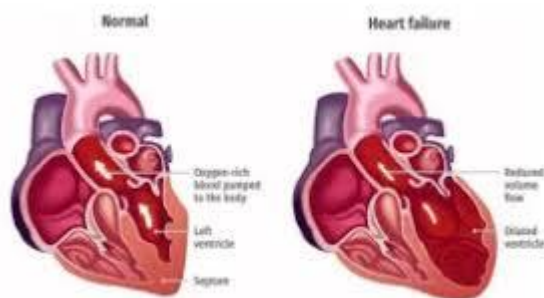


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار کارت خودمراقبتی پس از ترخیص نارسایی قلبی



❖ رژیم غذایی

✓ معمولاً یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه میشود. محدودیت نمک میتواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب میشود. به همین منظور توصیه میشود بیشتر از 2-1/5 لیتر در روز مایعات آب و آب میوه و شیر و سوپ و... مصرف نکنید.

✓ چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده نمایید.

✓ غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید.

✓ از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری مینمایند.

✓ غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات، تخم مرغ، ماست، شیر، برنج و ماکارونی

✓ از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک میباشد خودداری کنید. استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.

✓ در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه میشود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید.

❖ فعالیت

✓ زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب نموده و فعالیت فیزیکی 40 تا 45 دقیقه در روز داشته باشید.

✓ برنامه ورزش باید شامل 10-15 دقیقه فعالیت جهت گرم کردن باشد که پس از آن حدود 30 دقیقه ورزش با شدت بیشتر تجویز میشود.

✓ از فعالیت بدنی غیر ضروری مثل بالا رفتن از راه پله تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده، خودداری کنید.

✓ از انجام فعالیتهای فیزیکی بیرون از منزل در محیط های خیلی گرم، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.

✓ مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید.

✓ اگر حین فعالیت تنگی نفس، درد یا سرگیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.

✓ فعالیت‌های خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت‌های سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید.

♦ مراقبت

✓ در طی دوره‌های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب‌های مخصوص استفاده نمایید.

✓ در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

✓ در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد.

✓ کنترل علائم و وزن روزانه، محدودیت دریافت نمک، عدم دریافت مایع اضافه، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفلونزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات سیگار، تنباکو و مشارکت در ورزش منظم، همه در پیشگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی کمک کننده اند.

♦ دارو

✓ داروهای ادرارآور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز میشود.

✓ داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز میشود.

✓ داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون، حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.

✓ دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ علائم: تب، دردهای عضلانی، سردرد و سرگیجه، در صورت بدتر شدن علائم، بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خونی (صورتی شدن آن)، افزایش وزن به میزان حدود 2-1/5 کیلوگرم در عرض 2-1 روز و تنگی نفس، خستگی، بی قراری، به اورژانس مراجعه نمایید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068