

بسمه تعالی



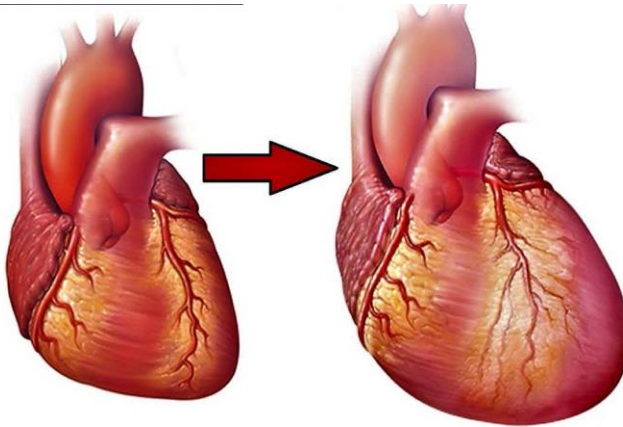
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
مدیریت امور پرستاری

آنچه باید از بیماری خود بدانید

آیا در مورد نارسایی قلب اطلاع دارید ؟

قلب سالم و طبیعی

قلب بزرگ شده در اثر نارسایی



کارگروه ستادی آموزش سلامت

تالیف و گردآوری :

زهره محمودی	سوپروایزر آموزش سلامت	کارشناس پرستاری و دکترای فیزیولوژی ورزشی	مرکز آموزشی درمانی دکتر حشمت
سارا عمویی	سوپروایزر آموزش سلامت	کارشناس ارشد پرستاری	بیمارستان امام حسن مجتبی
حدیثه پناهی	سوپروایزر آموزش سلامت	کارشناس ارشد پرستاری	بیمارستان شهید انصاری
فاطمه محمودی	سوپروایزر آموزش سلامت	کارشناس ارشد پرستاری	بیمارستان امام رضا(ع)

با نظارت اعضای کارگروه ستادی آموزش سلامت مدیریت امور پرستاری دانشگاه به ترتیب حروف الفبا:

پروانه بابکیان	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان رازی
معصومه باقری	کارشناس پرستاری - ارشد مدیریت فن آوری اطلاعات پزشکی	مدیریت امور پرستاری
سکینه پرستش	کارشناسی ارشد پرستاری	مدیریت امور پرستاری
فاطمه پوردقت کار	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان ۱۷ شهریور
طاهره خلغالی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان پورسینا
لیلا ذرشین	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان ولایت
طاهره زاهد صفت	کارشناسی ارشد MBA	مدیریت امور پرستاری
جنت سلیمانی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان امیرالمومنین
مریم عدل شعار	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان ولایت
سمیه عقیلی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان رازی
ساقی غفوریان	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان الزهرا
زهره قربانی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان پورسینا
زهره محمودی	کارشناسی پرستاری - دکترای فیزیولوژی ورزشی	بیمارستان حشمت
ماریا مقتدر	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان پورسینا
شیوا مهدوی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان پیروز
محبوبه مهری	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان شفا
رباب میری	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان امام خمینی(ره)

بیماری تغییراتی که در زندگی فرد ایجاد می کند که برای مقابله و تطابق با این تغییرات آموزش، راهنمایی و مشاوره در زمینه مراقبت از خود اهمیت ویژه ای پیدا می کند. از طرف دیگر آموزش به بیمار و خانواده، به جهت نقش شناخته شده آن در پیشگیری و کنترل بیماری، جلوگیری از عوارض و پیامدهای ابتلا به آن همواره به عنوان یکی از در دسترس ترین و ارزان ترین مداخلات تلقی می گردد.

پرستاران به عنوان بزرگترین گروه تیم درمان، منبع مناسب برای مددجویانی هستند که تمایل به بهبود وضع جسمانی و روانی خود دارند. پرستاران می توانند دانش، نگرش و مهارت لازم خودمراقبتی را در اختیار بیماران قرار داده و امکان تداوم زندگی با مطلوب ترین شکل ممکن را برای آنان فراهم آورند. در همین راستا پیرو فراخوان معاونت محترم پرستاری وزارت متبوع جهت تولید محتوای آموزشی در بیماری های غیرواگیر (در سال ۱۴۰۰) با تلاش همکاران محترم پرستاری و همکاری و نظارت اعضاء کارگروه آموزش سلامت ستادی مدیریت امور پرستاری دانشگاه، تعدادی کتابچه آموزشی الکترونیک تحت عنوان آموزش به بیمار در بیماری های مزمن تهیه و تدوین شد تا در اختیار مراکز آموزشی درمانی و بیمارستان های تابعه قرار گیرد. لازم می دانم از زحمات کلیه همکاران عزیز که در تدوین این کتابچه ها نقش داشته اند، تشکر و قدردانی می نمایم. امیدوارم این مجموعه آموزشی بتواند به بیماران/مراقبین آن ها در تغییر یا اصلاح رفتار بهداشتی آنان جهت ادامه زندگی سالم کمک نماید.

دکتر نازیلا جوادى

مدیر امور پرستاری

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بیمار عزیز

شما به بیماری (نارسایی قلب) مبتلا شده اید، شما بیشترین تاثیر را در درمان و کنترل بیماری خود بر عهده دارید، با مطالعه این کتابچه یاد می گیرید که چگونه در مدت بیماری از خود مراقبت کنید تا از مشکلات زودرس و دیررس بیماری جلوگیری نمائید .

فهرست

- ۵- آیا می دانید بیماری نارسایی قلب چیست و چگونه به وجود می آید؟..... ۵
- ۶- آیا علایم بیماری نارسایی قلبی را می شناسید؟..... ۶
- ۷- آیا از روش های تشخیص بیماری نارسایی قلب اطلاع دارید؟..... ۷
- ۸- آیا از انواع روش های درمان بیماری نارسایی قلب اطلاع دارید؟..... ۸
- ۹- آیا از توصیه ها در رابطه با سبک زندگی سالم در بیماری نارسایی قلب اطلاع دارید؟..... ۸
- ۱۰- آیا از داروهایی که برای درمان شما استفاده می گردد، اطلاع دارید؟..... ۹-۲۷
- ۱۱- آیا در باره ی اهمیت اندازه گیری وزن خود می دانید؟..... ۲۸
- ۱۲- آیا در رابطه با نوع رژیم غذایی در بیماری نارسایی قلبی می دانید؟..... ۲۸-۳۰
- ۱۳- آیا در رابطه با میزان فعالیت و استراحت در نارسایی قلبی می دانید؟..... ۳۱-۳۵
- ۱۴- آیا می دانید در صورت داشتن استرس چه نکاتی را باید رعایت نمایید؟..... ۳۵-۳۶
- ۱۵- آیا می دانید چه نکاتی را در رابطه با رعایت بهداشت فردی و کنترل عفونت بایستی رعایت کنید؟..... ۳۶-۳۷
- ۱۶- آیا می دانید چه نکاتی را در رابطه با رعایت نکات ایمنی بایستی رعایت کنید؟..... ۳۷-۳۹
- ۱۷- منابع..... ۴۰-۳۹

آیا می دانید بیماری نارسایی قلب چیست

و چگونه به وجود می آید؟

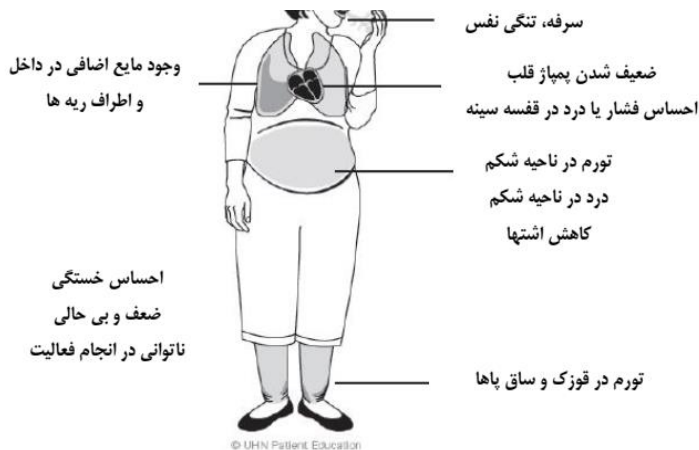
در این بیماری، قلب شما قدرت کافی برای خونرسانی را ندارد. قلب شما از کار افتاده نیست و همچنان به خون رسانی خود عمل می کند اما به اندازه یک قلب سالم کارآمد نیست.

برخی از علت های مبتلا شدن به نارسایی قلبی عبارتند از:

- سکنه قلبی
- فشار خون بالا
- بیماری های مادرزادی قلب
- مشکلات دریچه های قلب
- دیابت
- استفاده از الکل، مواد مخدر، سیگار
- بی نظمی در ضربان قلب

آیا علایم بیماری نارسایی قلبی را می شناسید؟

- تنگی نفس به ویژه هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس های شبانه
- سرفه های خشک یا مرطوب ، خلط کف آلود و صورتی رنگ ، خستگی ، اضطراب
- ، تعریق ، بی قراری ، سیاه شدن لب و ناخن ، پوست سرد و رنگ پریده
- تورم دستها و پاها و ساق پا
- بی اشتها ، تهوع ، استفراغ
- ضعف و شب اداری
- افزایش وزن بعلت تجمع مایع در بدن



علایم نارسایی قلب

آیا از روش های تشخیص بیماری نارسایی قلب اطلاع دارید؟

جهت تشخیص نارسایی قلبی پزشک سؤالاتی در مورد علایم بیماری و سابقه پزشکی می‌پرسد. سپس بیمار را معاینه می‌کند و ممکن است تست‌ها و آزمایشات زیر را درخواست کند:

- آزمایش خون، آزمایش ادرار (کمک به وجود تشخیص قند بالا، کلسترول بالا، مشکل تیروئید، مشکلات کلیه)

- عکس قفسه‌سینه (کمک می‌کند، پزشک بزرگی قلب شما را ببیند)

- نوار قلب (به وسیله نوار قلب می‌توان مشکلات ضربان قلب یا آسیب قلب را تشخیص داد)

- اکوی قلب (پزشک می‌تواند شکل قلب و چگونگی پمپاژ قلب را بررسی کند)



گرفتن نوار قلب

اکوی قلب

آیا از انواع روش های درمان بیماری نارسایی قلب اطلاع دارید؟

انواع روش درمانی بیمار نارسایی قلب

برای درمان بیماری شما، علاوه بر نیاز تغییر شیوه زندگی (رژیم غذایی، فعالیت ورزشی و کاهش استرس)، دارو نیز تجویز می گردد.



آیا از توصیه ها در رابطه با سبک زندگی سالم در بیماری نارسایی قلب اطلاع دارید؟

- محدودیت در مصرف نمک به میزان کمتر یا مساوی ۲ تا ۳ گرم در روز (یک دوم قاشق چایخوری) (یعنی سر سفره نمک آورده نشود و در آشپزی از حداقل نمک استفاده نمایید)
- مصرف مایعات در کل به ۱/۵ تا ۲ لیتر در روز (۸ لیوان) طبق نظر پزشک معالج محدود کنید.
- از نوشیدن الکل پرهیز کنید.
- سیگار و تنباکو نکشید.
- از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کنید.
- تمرینات بدنی منظم داشته باشید .
- مصرف محدود نمک موجب پیشگیری از ورم بدن و تنگی نفس شما می گردد.

آیا از داروهایی که برای درمان شما استفاده می گردد، اطلاع دارید؟

بر اساس علایم شما، پزشک داروهای مناسب را تجویز می کند (دیگوکسین-داروی ادرار آور و....).

نکات کلی قابل توجه در رابطه با مصرف دارو های تجویز شده:

- داروهای خود را بشناسید. نام داروها را بدانید و بدانید به چه منظوری استفاده می شوند.
- داروهای خود را دقیقاً مطابق دستور مصرف کنید. اگر با مصرف داروها مشکلی دارید یا دچار عوارض جانبی (علایم بد، مانند سرگیجه و دوران سر) شدید، حتماً با پزشک یا پرستار پیگیر بیماری خود تماس تلفنی بگیرید.
- هرگز بدون دستور پزشک میزان مصرف داروها را کم یا قطع نکنید.
- یک لیست از داروهای خود را در خانه و برای هر مراجعه به پزشک همراه داشته باشید
- در صورتی که داروی شما کم است قبل از اتمام دارو جهت تهیه نسخه با پزشک خود تماس بگیرید و در تهیه دارو اقدام نمایید.
- اگر در پرداخت هزینه داروهای خود مشکل دارید، حتماً به پزشک یا پرستار خود بگویید آنها ممکن است بتوانند شما را به مکانهایی راهنمایی کنند که بتوانید از آنها کمک بگیرید.

خلاصه ای از شایعترین دارو هایی که برای درمان بیماری نارسایی قلب توسط پزشک معالج تجویز می گردد در زیر اشاره می گردد:

شایعترین دارو های تجویز شده جهت کنترل ضربان قلب و فشار خون

نام دارو	آنچه این دارو انجام می‌دهد	نکات لازم	عوارض ناخواسته
قرص کارودیلول 	کاهش فشار خون و ضربان قلب	- همراه غذا یا بدون غذا میل کنید. - فشار خون و ضربان قلبتان را به صورت منظم اندازه گیری کنید(بنا به تجویز پزشک فشارخون را با تپیه دستگاه در منزل یا با مراجعه به مراکز یا کلینیک نزدیک منزل کنترل کنید، میزان فشار خون و ضربان قلب خود را یادداشت کنید و آن را در مراجعات خود به پزشک همراه داشته باشید). - اگر دوز مصرفی داروی کارودیلول را فراموش کردید، در اولین زمان ممکن آن را مصرف کنید. اما اگر نزدیک به مصرف دوز(مقدار) بعدی، به یاد آوردید که دارو را مصرف نکرده‌اید نیازی به مصرف دو برابر داروی کارودیلول نیست و فقط دوز مقرر را مصرف کنید.	از شایعترین عوارض ناخواسته که در صورت بروز آن با پزشک معالج مشورت نمایید: ضعف و خستگی، تب، توهم و خواب آلودگی، سبکی سر، عدم تعادل، تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال، شکم درد، کاهش تعداد و نظم ضربان قلب، کاهش فشار خون، ادم ریوی، نارسایی قلبی، ادم محیطی، کاهش میل جنسی، افزایش قند خون، پایین بودن تعداد سلول خونی پلاکت، تنگی نفس، رنیت(التهاب یا برافروختگی غشای مخاط حفره بینی)، فارنژیت(التهاب گلو)، خشکی چشم ها می باشد.
قرص بیزوپرولول 	- در درمان آنژین صدری مزمن (درد های طولانی مدت قلبی) - تپش بیش از حد قلب - پیشگیری مشکلات قلبی پس از انفارکتوس	- اگر یک بار مصرف این دارو را فراموش کردید، به محض اینکه به یاد آوردید، آن را مصرف کنید. اما چنانچه زمان به یادآوری شما، بسیار نزدیک به زمان مصرف بعدی بود، دوز فراموش شده را مصرف نکنید. - بررسی منظم فشار خون و ضربان قلب	از شایعترین عوارض ناخواسته که با مصرف این دارو ممکن است به آن دچار شوید: ضربان قلب آهسته تر، اسهال، ضعف، خستگی، سرگیجه، اضطراب، تغییرات در میل یا عملکرد جنسی، تهوع، چشمان خشک یا سوزش

	(سکته قلبی) - مورد تایید در درمان نارسایی قلب	از- فواید این دارو میتوان به مصرف یکبار در روز آن اشاره نمود. -مراقب باشید، طبق تجویز پزشک مصرف کنید.	چشمان، سر درد، علائم سرماخوردگی، التهاب یا قرمزی در هر بخش از بدن می باشد که اگر این عوارض قرص بیزوپرولول خفیف باشند، در طول چند روز یا چند هفته از بین می روند. اگر این عوارض شدیدتر باشند یا از بین نروند، با پزشک یا داروساز صحبت کنید.
نام دارو		شایعترین دارو های منظم کننده ضربان قلب	
نام دارو	آنچه این دارو انجام می دهد	نکات لازم	عوارض ناخواسته
قرص آمیودارون 	با توجه به تاثیر روی نظم و تعداد ضربان قلب عمدتا در اختلالات آریتمیک (اختلالات مربوط به ضربان قلب) مورد استفاده قرار میگیرد.	-کنترل منظم ضربان قلب - اگر درد در قفسه ی سینه، مشکلات تنفسی، درد در قسمت بالای شکم، ادرار تیره رنگ، یرقان یا زردی (زردی پوست یا چشم ها) یا سرفه خونی دارید، به پزشک خود اطلاع دهید. -اگر باردار هستید، بدون اینکه به پزشک خود اطلاع دهید از این دارو استفاده نکنید چرا که ممکن است باعث صدمه به جنین شود. در صورتی که در دوره مصرف آمیودارون باردار شدید، به پزشک خود اطلاع دهید. -برای اطمینان از این که آمیودارون موجب ایجاد اثرات سوئی برای شما نمی شود، بهتر است آزمایشات خون را که پزشک شما توصیه نموده، به طور منظم انجام دهید.	ممکن است باعث ایجاد عوارض جانبی خطرناک بر روی کبد و یا ریه ها شود. از عوارض دارو میتوان به درگیری ریه و تیروئید و همچنین حساسیت پوستی اشاره کرد، لذا تجویز دارو زملی صورت میگیرد که فایده آن بیشتر از عوارض دارو باشد.

قرص دیگوکسین 	از قدیمی‌ترین داروها برای نامنظمی ضربان قلب بکار می‌رود و در درمان نارسایی قلبی نیز مصرف می‌شود و یکی از اثرات آن، تقویت قدرت عضله قلب افراد مبتلا به نارسایی قلبی می‌باشد. این دارو جزو داروهای اول خط درمان در نارسایی قلبی نمیباشد.	ممکن است در صورت مصرف دیگوکسین حالت‌هایی همچون حالت تهوع، استفراغ، سردرد سرگیجه، از دست دادن اشتها و اسهال رخ دهد که در صورت تداوم این حالات پزشک معالج باید نسبت به آن‌ها مطلع شود. - در بیماران با نارسایی کلیه به دلیل احتمال بالای مسمومیت با احتیاط تجویز می‌گردد.	بروز برخی عوارض نادر، اما جدی نیز در صورت مصرف این دارو ممکن است بروز کند که برخی از آن‌ها عبارتند از: ضعف، تغییرات روحی (مانند خواب آلودگی، توهم)، تغییرات بینایی (مشاهده هاله سبز رنگ اطراف اجسام)، بزرگ شدن سینه در مردان، خارش.
نام دارو نام دارو	شایعترین داروی درمان فشار خون بالا آنچه این دارو انجام می‌دهد	نکات لازم	عوارض ناخواسته
قرص آملودیپین 	برای درمان فشار خون بالا و همچنین در مواردی برای آنژین قلبی مزمن (درد قفسه سینه) نیز استفاده می‌گردد. جزو داروهای خط اول درمان برای کنترل فشار خون میباشد.	- کنترل منظم فشار خون - معمولاً برخی از عوارض جانبی نیازی به توجه پزشکی ندارند و با سازگاری بدن با دارو، این عوارض جانبی ممکن است از بین بروند. - متخصص مراقبت های بهداشتی یا پزشک در مورد راه های پیشگیری یا کاهش برخی از عوارض جانبی به شما کمک میکند. - در صورت ادامه داشتن یا آزار دهنده بودن عوارض جانبی یا در صورت داشتن هرگونه سوال در مورد این	شایعترین عارضه: تورم مچ پا و پاها و سایر عوارض: سرگیجه و سبکی سر، نامنظمی ضربان قلب احساس گرما، قرمزی صورت، گردن، بازوها و گاهی اوقات قفسه سینه، تنفس دشوار. یکی از عوارض این دارو تورم پاها میباشد

		عوارض، با پزشک خود مشورت کنید. -در صورت بروز تورم پا با پزشک خود جهت تعدیل و یا تغییر دارو هماهنگ کنید.	
نیتروگلیسرین، نیتروکانتین، ایزوسورباید دی نیترات و ایزوسورباید مونونیترات 	عمدتاً برای کنترل آنژین قلبی (درد قفسه سینه) و جلوگیری از درد قفسه سینه (درست پیش از بروز حمله و همچنین کاهش تعداد حملات با مصرف دائمی و منظم دارو) استفاده میگردد. قرص‌های زیر نیتروگلیسرین، قرص‌هایی که در دهان بین لب یا گونه و لثه‌های فوقانی گذاشته می‌شوند، یا افشانه آنروسل که در زیر زبان زده می‌شود، همگی حملات درد قفسه سینه را تخفیف داده یا از آن‌ها جلوگیری می‌کنند.	-سردرد، سرگیجه، سبکی سر، حالت تهوع و گر گرفتگی، در زمانی که بدن شما خود را با داروی نیتروگلیسرین تنظیم می‌کند، ممکن است اتفاق بیافتد. در صورتی که هر کدام از این علائم ادامه داشت یا وخیم‌تر شد به پزشک خود یا دکتر داروخانه اطلاع دهید. -بیمارانی که سابقه گرفتگی عروق دارند در صورت بروز درد قفسه سینه میتوانند از قرص‌های زیر زبانی تا سه نوبت و به فاصله ۵ دقیقه استفاده کنند، چنانچه بعد از نوبت دوم درد کنترل نگردید حتماً با اورژانس تماس بگیرند. -قرص زیر زبانی هر شش ماه باید جایگزین گردد. بدلیل اینکه قرص‌های نیتروگلیسرین حساس به نور، رطوبت و گرما می‌باشند توصیه می‌شود دارو در ظروف دربسته و مقاوم به نور و در محل خشک نگه داری شود از خارج کردن دارو از جعبه اصلی و ریختن دارو در پاکت‌های کاغذی و یا نگه داری دارو در یخچال و محل مرطوب اجتناب شود.	سردرد، سرگیجه، سبکی سر، حالت تهوع و گر گرفتگی، در زمانی که بدن شما خود را با داروی نیتروگلیسرین تنظیم می‌کند، ممکن است اتفاق بیافتد.

	-استفاده از قرص زیر زبانی در اورژانس فشار خون نقشی ندارد اشتباهی که امروزه صورت میگیرد.		
از عوارض جانبی که ممکن است با مصرف کاپتوپریل رخ دهند عبارتند از: سرفه خشک، سرگیجه، بثورات پوستی، تغییر در طعم غذاها، تورم صورت، زبان یا گلو، مشکل در بلع، مشکل در تنفس، درد معده، استفراغ و حالت تهوع، خستگی، افزایش وزن	-کنترل منظم فشار خون -مصرف طبق تجویز پزشک معالج	برای درمان فشارخون بالا، حفظ عملکرد قلبی در نارسایی قلب و همچنین در بیماران دچار ایسکمی) کم رسیدن خون) قلبی استفاده می شود. بصورت زیر زبانی نیز می توان در موارد فشار خون بالا و اورژانسی استفاده نمود. جزو داروهای خط اول درمان برای کنترل فشار خون میباشد.	قرص کاپتوپریل 
از عوارض شایع انالاپریل: - احساس سبکی سر و سرگیجه هنگام تغییر وضعیت در زمان مصرف این دارو بسیار شایع می باشد. سرفه خشک. از عوارض گورشی می توان به تهوع، سوء هاضمه، دل درد و اسهال اشاره کرد. از علائم دیگر، می باشد.	برای جلوگیری از عوارض به آرامی از حالت درازکش به نشسته تغییر وضعیت دهید و پس از چند دقیقه به آرامی بلند شوید. همچنین هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها احتیاط کنید و تازمانی که اثر دارو باقی است از رانندگی و کارهایی که نیاز به احتیاط و تمرکز دارند خودداری کنید. - در صورت بروز و ادامه دار شدن سرفه ها با پزشک خود	برای درمان فشارخون بالا، حفظ عملکرد قلبی در نارسایی قلب و همچنین در بیماران دچار ایسکمی استفاده می شود. جزو داروهای خط اول درمان برای کنترل	قرص انالاپریل 

	فشار خون میباشد.	صحبت کنید تا داروی جایگزین مناسب برای شما تجویز شود. - در صورت عوارض گوارشی، با مصرف غذاهای سبک و پرهیز از غذاهای چرب و پر ادویه و مصرف مایعات به مقدار کافی می توان آن ها را کاهش داد. - در صورت بروز علائمی مانند خارش و قرمزی پوست، تنگی نفس، احساس طعم بد دهان یا مشکل دهان و از حال رفتن، با پزشک خود صحبت کنید. -در صورت بروز علائم حساسیت دارویی در نفس کشیدن، ورم صورت، دهان، زبان یا گلو فوراً به پزشک خود مراجعه کنید. - در صورت زردی پوست یا چشم که نشانه ی آسیب کبدی می باشد و لکه های قرمز و شدید پوستی به پزشک مراجعه کنید.	
قرص لوزارتان 	برای درمان فشارخون بالا، حفظ عملکرد قلبی در نارسایی قلب و همچنین در بیماران دچار ایسکمی قلبی استفاده می‌شود. جزو داروهای خط اول درمان برای کنترل فشار خون میباشد.	-کنترل منظم فشار خون -عوارض جانبی ممکن است در عرض چند روز یا چند هفته از بین بروند. اگر این عوارض شدیدتر شدند یا از بین نرفتند با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید.	عوارض جانبی شایعی که ممکن است همراه با مصرف لوزارتان رخ دهند عبارتند از: عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی، سرگیجه، بینی گرفته، کمر درد، اسهال، خستگی، قندخون پایین، درد قفسه سینه، فشار خون بالا یا پایین.
قرص والزارتان	برای درمان فشارخون بالا، حفظ عملکرد	-کنترل منظم فشارخون -در صورت عوارض جانبی تهدیدیه کننده زندگی با پزشک	از رایج ترین عوارضی که پس از مصرف والسارتان می تواند برای بیمار به

	قلبی در نارسایی قلب و همچنین در بیماران دچار ایسکمی قلبی استفاده می‌شود.	خود جهت تغییر دارو یا مقدار مصرف او کمک بگیرید.	وجود نباید می توان به موارد زیر اشاره کرد: افزایش پتاسیم خون- سردرد- سرگیجه- خستگی- کاهش فشار خون- اسهال- درد شکم- تاری دید- سرفه- عفونت ویروسی
قرص والزارتان + آملودیپین 	از داروهای ترکیبی برای کنترل فشار خون میباشد (ترکیب دو دارو خط اول درمان فشار خون). از فواید آن میتوان به کنترل بهتر فشار خون با دوز های پایین تر دارو و همچنین مصرف یکبار در روز در اکثر موارد اشاره نمود.	-کنترل منظم فشار خون -در صورت بروز علائمی دال بر عوارض جانبی دارد، با پزشک خود مشورت نمایید. - نکته قابل توجه: در صورت مصرف اتفاقی بیش از مقدار توصیه شده، سریعاً به پزشک و یا مراکز درمانی مراجعه نمایید.	هر دارو به موازات اثرات درمانی ممکن است باعث بروز برخی عوارض ناخواسته نیز شود. اگرچه همه این عوارض در یک فرد دیده نمی شود، در صورت بروز عوارض زیر و یا عوارضی غیر از آنچه در برگه راهنما قید گردیده است، با پزشک، داروساز و یا مراکز درمانی تماس بگیرید: ادم محیطی، سرگیجه، افزایش میزان اوره نیتروژن خون، نازوفارنژیت (التهاب مجاری بینی و حلق)، عفونت مجاری تنفسی فوقانی، افت فشار خون، سرگیجه وضعیتی، افت فشار خون وضعیتی، افت فشار خون شدید.
قرص والزارتان + هیدروکلرتیازید	از داروهای ترکیبی برای کنترل فشار خون میباشد (ترکیب دو دارو خط اول درمان فشار خون).	- از فواید آن میتوان به کنترل بهتر فشار خون با دوز های پایین تر دارو و همچنین مصرف یکبار در روز در اکثر موارد اشاره نمود -کنترل منظم فشار خون	عوارض جانبی والزارتان هیدروکلرتیازید عبارت است از: گیجی، سردرد احساس سبکی سر، بی قراری، اضطراب، احساس سوزن سوزن شدن در

		در صورت درخواست آزمایش خون توسط پزشک، بموقع انجام گیرد.	دست ها و پاها، تشنج T تهوع، استفراغ، مدفوع به رنگ روشن، اسهال، راش پوستی (تغییر قابل توجه در بافت یا رنگ پوست)، درد و خارش و قرمزی چشم ها، دشواری در تنفس، علائمی شبیه آنفلوآنزا، خشکی دهان، درد ماهیچه ای، احساس تشنگی
قرص پرازوسین 	در درمان افزایش فشارخون بعد از خط اول درمان و به خصوص در بیماران نارسایی کلیوی استفاده میگردد. در انقباض عروقی در سندرم رینود (سیاهی و کبودی دست ها در مواجهه با سرما) ، ایسکمی عروقی ناشی از ارگوتامین، فنوکروموسیتوما و هیپروتروفی خوش خیم پروستات (BPH) نیز استفاده میشود.	در صورتی که هر یک از عوارض جانبی بهبود پیدا نکردن و یا حتی بدتر شدن حتما به پزشک مراجعه کنید. -کنترل منظم فشار خون -در هنگام بلند شدن از حالت نشسته و در حالت ایستاده اگر دچار سرگیجه شدید، بنشینید و بعد از برطرف شدن سرگیجه شروع براه رفتن کنید.	از عوارض مصرف پرازوسین می توان به خواب آلودگی، قرمز شدن سفیدی چشم، سرگیجه هنگام راه رفتن و تغییر حالت از حالت افقی به عمودی، سرگیجه، استفراغ، سردرد، درد شکم، ضعف، خشکی دهان و خارش، عوارض آلرژیکی مانند مشکلات تنفسی و درد قفسه سینه اشاره کرد. برخی از عوارض دیگر استفاده از این دارو حالت تهوع، بزرگ شدن سینه در آقایان، غش، آب مروارید، تاری دید، عملکرد غیر طبیعی کبد، اسهال، درد چشم، ریزش مو، مشکلات پانکراس، گرفتگی بینی، سندروم عنبیه چشم، افسردگی، درد مفاصل، تکرر ادرار،

بروز مشکلات نعوظ و بیماری های خود ایمنی می باشد.			
شایعترین داروهای ادرارآور (دیورتیک) جهت کنترل فشار خون بالا و کاهش تجمع مایعات رگ های خونی			نام دارو
عوارض ناخواسته	نکات لازم	آنچه این دارو انجام می دهد	نام دارو
احساس خستگی، گیجی ، خواب آلودگی و تهوع از عوارض شایع این دارو می باشد از عوارض آن میتوان به ژنیکوماستی (بزرگ و دردناک شدن سینه ها) و رشد موهای زائد اشاره کرد.	_اطلاع به پزشک در صورت بارداری یا قصد بارداری و یا شیردهی، مشکلات کلیوی، غدد آدرنال (فوق کلیوی) و سابقه ی هرگونه حساسیت دارویی _بهترین زمان مصرف دارو همراه یا پس از غذاء در صورت تجویز یک بار در روز صبح ها پس از صبحانه مصرف شود. بیشتر از یک نوبت در روز، بهتر است مقدار دوم پیش از غروب (۶ بعد از ظهر) مصرف شود تا افزایش ادرار موجب برهم زدن خواب بیمار نشود. _در صورت فراموشی یک نوبت مصرف دارو به محض یادآوری، آن را مصرف نمایید اما اگر از ساعت ۶ عصر گذشته باشد، دارو را مصرف نکنید و نوبت بعدی را طبق برنامه قبلی مصرف نمایید. _آزمایشات دوره ای که پزشک دستور داده را به طور منظم انجام دهید. _دارو های ادرار آور با دفع آب اضافی بدن، تنفس و حرکت بدنی شما را بهتر می کند. ولی عوارضی مانند تشنگی، خشکی پوست، کاهش وزن سریع پس از شروع درمان و بی حالی می	در درمان نارسایی قلبی (برای حفظ عملکرد قلبی و جزو داروهای خط اول درمان)، درمان فشار خون بالا، جزو داروهای خط دوم درمان) و درمان کاهش پتاسیم (یک ماده ی شیمیایی (الکترولیت) است که در عملکرد سلول های ماهیچه، به خصوص عضلات قلب، نقش حیاتی ایفا می کند.) ناشی از دارو های ادرارآور استفاده میگردد.	قرص اسپیرینولاکتون 

		دهد، این علایم را به پزشک اطلاع دهید. _ در صورت مصرف طولانی با دوز بالا اسپیرونولاکتون، مصرف غذاهای غنی از پتاسیم را مانند نمک های حاوی پتاسیم یا کم سدیم، هندوانه، سیب زمینی، موز، سویا، کدو حلوایی، آلو... را محدود کنید تا سطح پتاسیم خون افزایش نیابد. - در صورت بروز عوارض جانبی این دارو با تجویز پزشک از داروی اپلرنون به عنوان جایگزین استفاده میگردد.	
قرص اپلرنون 	در درمان نارسایی قلبی (برای حفظ عملکرد قلبی و جزو داروهای خط اول درمان)، درمان فشار خون بالا (جزو داروهای خط دوم درمان) و درمان کاهش پتاسیم ناشی از دارو های ادرارآور استفاده میگردد.	-اطلاع به پزشک در صورت بروز حساسیت با دارو، غذاها، رنگ ها و مواد نگهدارنده و بارداری - انجام معاینات دوره ای به طور مرتب - این دارو فاقد گلوتن است و در بیماران مبتلا به سلیاک قابل استفاده می باشد. -پرهیز از مصرف مکمل های حاوی پتاسیم - در صورتی که یک نوبت مصرف دارو را فراموش کردید به محض به یادآوردن مصرف کنید ولی اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده باشد از مصرف این نوبت خودداری کنید و برنامه معمول دارویی خود را ادامه دهید و مقدار مصرف را نیز دو برابر نکنید.	افزایش سطح پتاسیم خون، گرفتگی عضلانی، اسهال، تهوع، سرگیجه، سردرد، افزایش کلسترول خون، بی خوابی، غش کردن، یبوست، سرفه، افت فشار خون، استفراغ، کهیر، درد، افزایش اوره و کراتینین خون، ضربان قلب نامنظم. -عوارض اسپیرونولاکتون مانند ژنیکوماستی (بزرگ و دردناک شدن سینه ها) و رشد موهای زائد در مورد این دارو دیده نمیشود.

عوارض جانبی شایع: تهوع و استفراغ، اسهال، یبوست، گرفتگی های معده، سرگیجه، سردرد تاری دید، خارش یا دانه های پوستی اگر این عوارض خفیف باشند، در عرض چند روز یا چند هفته از بین میروند. اگر شدید و طولانی شدند به پزشک مراجعه کنید.	-در صورت احساس تهوع یا معده درد می توانید فوروزماید را پس از غذا میل کنید. -احساس سرگیجه خصوصاً در تغییر وضعیت ها ی ناگهانی می تواند ناشی از عملکرد این دارو باشد لذا تا حد امکان به آرامی تغییر وضعیت دهید(از حالت دراز کش به حالت نشسته یا ایستاده) و در زمان اثرگذاری دارو از رانندگی و کار با ابزار خطرناک خودداری نمایید. -در صورت احساس خشکی دهان می توانید از آدامس ها و آبنبات های فاقد شکر استفاده نمایید. -در صورت تاری دید، سردرد و یا احساس خستگی شدید یا مداوم به پزشک خود مراجعه نمایید. -انجام آزمایشات خونی منظم و دوره ای	عمدتاً در وضعیت افزایش حجم ناشی از تجمع مایع در بیماران نارسایی قلبی و یا نارسایی کلیوی مورد استفاده قرار میگیرد.	قرص فوروزماید 
عوارض جانبی که باید در اسرع وقت به پزشک خود گزارش دهید: واکنش های آلرژیک(حساسیت زا) مانند راش پوستی یا خارش، کهیر، تورم لب ها، دهان، زبان یا گلو- تغییرات در دید- درد چشم- ضریان قلب سریع یا نامنظم، درد قفسه سینه- احساس ضعف یا سرگیجه حمله نقرس- درد یا گرفتگی عضلات- بی حسی یا سوزن سوزن	-اجتناب از مصرف رژیم غذایی سرشار از نمک. -در صورت بروز عوارض جانبی به پزشک خود اطلاع دهید. -جایگزین های نمک یا شیر کم سدیم، یا محصولات شیری که حاوی پتاسیم هستند را استفاده نکنید. -اجتناب از بیش از حد گرم و در نتیجه گرما زدگی یا دهیدراته شدن بدن و به خصوص در آب و هوای گرم. -احتما خواب آلودگی، در رانندگی دقت کنید.	در درمان فشارخون بالا، به عنوان داروی کمکی در کنترل ادم (مانند نارسایی احتقانی قلب، سیروز کبدی، سندرم نفروتیکه تورم ناشی از کورتیکواستروئیدها و گاهی ادم با علت نامشخص) مصرف می شود.	قرص تریامترن-اچ (تریامترن+هیدروکلر تیازید) 

شدن در دست‌ها، پاها یا لب‌ها- درد یا دشواری هنگام دفع ادرار- قرمزی تاول زدن، پوسته پوسته شدن یا شل شدن پوست، از جمله داخل دهان			
شایع ترین عوارض این دارو عبارتند از: گیجی، سبکی سر، سردرد، تاری دید در صورت بروز عوارض جانبی به پزشک خود اطلاع دهید.	- در صورت سابقه حساسیت به دارو، غذا و ماده رنگی پزشک خود را مطلع سازید. -دارو را طبق دستور پزشک مصرف کنید. -این دارو فشار خون را درمان نمی کند بلکه آن را کنترل می کند لذا ممکن است مصرف آن تا آخر عمر ضروری باشد. -در صورت فراموش کردن مصرف یک نوبت از دارو، به محض به خاطر آوردن دوز فراموش شده آن را میل کنید اما اگر تقریباً زمان نوبت مصرف بعدی رسیده است، نوبت فراموش شده را رها کرده، طبق برنامه منظم خود عمل کنید و مقدار مصرف دارو را دو برابر نکنید.	در درمان فشارخون بالا، به‌عنوان داروی کمکی در کنترل ادم یا ورم (مانند نارسایی احتقانی قلب، سیروز کبدی، سندرم نفروتیکه تورم ناشی از کورتیکواستروئیدها و گاهی ادم با علت نامشخص) مصرف می‌شود.	قرص هیدروکلرتیازید 
شایعترین داروی کاهش دهنده چربی خون			
عوارض ناخواسته	نکات لازم	آنچه این دارو انجام می‌دهد	نام دارو نام دارو
احساس مریضی (حالت تهوع) یا سوءهاضمه سردرد، درد پشت و در مفاصل شما، خون دماغ شدن، گلو درد، علائم شبیه سرماخوردگی، مانند آبریزش بینی، انسداد بینی یا عطسه،	-اگر عوارض جانبی شما را آزار داد یا از بین نرفت با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. - اهمیت رژیم غذایی مناسب و کم چرب، کنترل وزن و فعالیت فیزیکی منظم.	این دارو باعث کاهش کلسترول LDL (چربی بد) و تری گلیسیرید خون و افزایش سطح HDL (چربی خوب بدن) می گردد، می شود	قرص آتورواستاتین 

	و در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی و کاهش خطر سکته مغزی مفید است.	- عوارض جانبی مانند دردهای عضلانی، بدن درد و تب را گزارش کنید.	پیوست یا باد، اسپهال، دردها و دردهای عضلانی، حساسیت یا ضعف غیر قابل توضیح یکی از عوارض این دارو ها درد های عضلانی به خصوص در ناحیه ران و ساق پا میباشد، در صورت بروز جهت تعدیل دوز یا تغییر دارو به پزشک خود مراجعه کنید.
قرص رزوواستاتین 	این دارو باعث کاهش کلسترول LDL (چربی بد) و تری گلیسیرید خون و افزایش سطح HDL (چربی خوب بدن) می گردد، می شود و در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی و کاهش خطر سکته مغزی مفید است.	- در صورت بروز مستمر هریک از عوارض می یابست به پزشک اطلاع داده شود. - در صورت مصرف آنتی اسیدها این دارو ها را حداقل دو ساعت بعد از رزوواستاتین مصرف کنید - دارو را به طور منظم و در ساعت مشخص مصرف کنید. - اگر یک نوبت مصرف دارو را فراموش کردید، به محض یادآوری آن را میل کنید؛ مگر اینکه کمتر از ۱۲ ساعت تا زمان مصرف دوز بعدی مانده باشد.	درد عضلانی، سردرد، پیوست، مشکلات گوارشی نظیر سوء هاضمه و نفخ، مشکلات خواب، سرگیجه، احساس خستگی و خواب آلودگی یکی از عوارض این دارو ها درد های عضلانی به خصوص در ناحیه ران و ساق پا میباشد، در صورت بروز جهت تعدیل دوز یا تغییر دارو به پزشک خود مراجعه کنید.
نام دارو	شایعترین داروهای کاهش دهنده لخته خون در رگ ها و قلب (ضد انعقاد)		
نام دارو	آنچه این دارو انجام می دهد	نکات لازم	عوارض ناخواسته

از عوارض جانبی شایع تر مصرف این دارو شامل: بریدگی هایی که بیش از حد معمول طول می کشد تا خونریزی متوقف شود خون دماغ شدن، کبودی بیشتر از حد معمول، تب، درد عضلانی، گیجی، بثورات پوستی یا خارش.	- اکثر عوارض طی چند روز از بین می روند. در صورتی که خونریزی یا کبودی، شدید و طولانی مدت به وجود بیاید، باید حتما به پزشک مراجعه کنید. - در صورت خونریزی ادامه دار، حتما به بخش فوریتهای پزشکی بیمارستان مراجعه کنید. - هرگونه نشانه ای از آلرژی و حساسیت مانند: خارش چشم و قرمز شدن چشم، خشکی دهان و گلو، آبریزش بینی، تورم زبان و لب، تنگی نفس، درد قفسه سینه و ... مشاهده کردید سریعاً با پزشک تماس بگیرید. - اگر می خواهید عمل جراحی دندان انجام دهید، به پزشک بگویید که از این دارو استفاده می کنید.	جهت درمان حوادث ترومبوتیک(انعقاد یا تجمع خون) عروقی مانند سکنه قلبی یا سکنه مغزی ناشی از پلاک(تجمع مقادیر زیاد رسوب چربی).	قرص پلاویکس یا کلوپیدوگرل 
شایع ترین عوارض جانبی آسپرین عبارتند از: تحریک معده یا روده سوء هاضمه، حالت تهوع	- مصرف آسپرین جهت جلوگیری از سکنه قلبی یا مغزی در افرادی که سابقه سکنه قلبی، گرفتگی اثبات شده قلبی با آنژیوگرافی و یا عمل قلب باز ندارند، توصیه نمیگردد و تنها خطر خونریزی را بالا میبرد. -بهتر است این دارو بعد از غذا میل شود، قرص های میکرو کتد (دارای پوشش روده ای) را می توان با معده ی خالی هم مصرف نمود. - دارو دور از دسترس کودکان قرار گیرد. در صورت بروز خونریزی از لثه و دستگاه گوارش به پزشک مراجعه شود.	جهت درمان سکنه قلبی یا سکنه مغزی ناشی از پلاک(رسوب) چربی در دوز های بالا به عنوان داروی ضد التهاب بیماری های همچون پریکاردیت (التهاب پرده های اطراف قلب) تجویز می شود.	قرص استیل سالیسیلیک اسید(ASA) 

سر درد، سرگیجه، تنگی نفس، خونریزی بینی، تهوع، قطع تنفس در هنگام خواب، کبودی یا خونریزی آسان، خونریزی شدیدی که نمی‌توانید آن را کنترل کنید (مانند خونریزی شدید بینی که نمی‌توانید آن را متوقف کنید)، استفراغ همراه با خون یا ششیه به قهوه ادرار خونی، قرمز، صورتی یا تیره، مدفوع خونی یا سیاه	-اگر مصرف دارو را فراموش کردید، تا ۶ ساعت مانده به مصرف دوز بعدی می‌توانید آن را استفاده نمایید. بعد از آن بهتر است دارو را مصرف نکرده و دوز بعدی را در ساعت مشخص مصرف نمایید. -مصرف دارو با غذا یا بدون غذا تأثیری در جذب آن ندارد. -می‌توان خارج از یخچال، در دمای معمولی اطاق به دور از نور مستقیم و حرارت نگهداری کرد -در افرادی که نمی‌توانند دارو را بلعند، می‌توان آن را له کرده و با آب مخلوط نمود و آن را به صورت محلول استفاده کرد. -در صورت حساسیت حتماً با پزشک معالج خود تماس بگیرید -در صورت تداوم یا بدتر شدن عوارض، در اسرع وقت با پزشک متخصص قلب مشورت نمایید.	استفاده اصلی این دارو در افرادی است که دچار حملات قلبی شده اند. افرادی که سکنه قلبی داشته اند یا با حملات قلبی بیمارستان بستری شده اند لازم است تا یکسال از این دارو استفاده نمایند.	قرص تیکاگرولور 
خونریزی غیر معمول، خونریزی لثه یا وجود خون در ادرار یا مدفوع، اسهال (در صورت بروز این عارضه آب و مایعات به مقدار کافی مصرف نمایید)، بروز لکه های پوستی، تغییر رنگ، کبودی و یا احساس درد در شست پاریزش مو، تهوع و استفراغ، احساس درد یا ناراحتی در ناحیه شکم، زردی پوست یا چشم	جهت کنترل سطح خونی این دارو با فواصل حداقل ۳ روز و حداکثر یکماه بیمار باید آزمایش PT, INR بدهد. افرادی که تحت درمان با وارفارین هستند در مصرف زنجفیل، سیر، چای سبز، جعفری و گزنه، گریپ فروت، سویا، انبه، زردچوبه و پیاز، جگر، روغن و الکل با پزشک خود حتماً مشورت کنند چرا که این مواد تداخلات جدی با مصرف وارفارین دارند.	جهت جلوگیری از تشکیل لخته در بیمارانی که تعویض دریچه مکانیکی قلبی شده اند، یا در موارد آمبولی (فرستاده شدن لخته) به سایر ارگان ها مانند ریه یا مغز و ... و همچنین به دنبال فلاتر یا فیبریلاسیون دهلیزی (نوعی	قرص وارفارین 

	آریتمی قلبی با ضربان های نامنظم و پیش زمینه سکته مغزی) + تنگی متوسط تا شدید دریچه میترال مورد استفاده قرار میگیرد.	در صورت بروز عوارض جانبی و علائم حساسیت به پزشک اطلاع دهید. در صورت احساس تهوع و استفراغ، تا حد امکان از غذاهای سبک و ساده استفاده نمایید تا علائم برطرف گردد	
قرص ریواروکسابان 	جهت درمان لخته های عمقی وریدی و آمبولی ریوی تجویز می گردد. همچنین به عنوان عامل پیشگیری کننده از تشکیل لخته پس از انجام عمل های جراحی زانو و لگن و یا در برخی آریتمی های قلبی مانند فیبریلاسیون و فلاتر دهلیزی (نوعی آریتمی قلبی با ضربان های نامنظم و پیش زمینه ی سکته ی مغزی) نیز تجویز می گردد.	- تفاوت عملکرد ریواروکسابان با وارفارین موجب می شود که مصرف این دارو نیاز به آزمایشات خونی منظم نداشته باشد و از این جهت به وارفارین برتری یافته است. - تداخلات غذایی و دارویی این دارو بسیار کمتر از وارفارین میباشد. در دوران حاملگی منع مصرف دارد. در دوز های بالاتر از ۱۰ میلی گرم بهتر است همراه با غذا و در هنگام عصر مصرف گردد.	شایع ترین عوارض جانبی که ممکن است با ریواروکسابان ایجاد شوند عبارتند از: خونریزی با علائمی مانند ایجاد کبودی راحت در بدن، خونریزی که مدت بیشتری طول می کشد تا متوقف شود.
قرص آپیکسابان 	جهت درمان لخته های عمقی وریدی و آمبولی ریوی تجویز می گردد. همچنین به عنوان عامل پیشگیری	- در صورتی که شما به طور ناگهانی دچار عوارض حرکتی شدید، باید فوراً با پزشک خود تماس بگیرید زیرا در یک وضعیت اورژانسی قرار دارید.	شایع ترین عارضه آن خونریزی سریع از قبیل خون دماغ شدن و پریود سنگین، خونریزی و کبودی لثه می باشد. به ندرت مصرف این دارو

می‌تواند باعث خونریزی مغزی شود. گاهی اوقات آپیکسابان می‌تواند باعث سردرد شدید، تشنج تغییر در سطح بینایی، بی حسی یا سوزن سوزن شدن دست و پا و احساس خستگی شدید و ضعف و بیمار شود.	- تفاوت عملکرد آپیکسابان با وارفارین موجب می‌شود که مصرف این دارو نیاز به آزمایشات خونی منظم نداشته باشد و از این جهت به وارفارین برتری یافته است. - تداخلات غذایی و دارویی این دارو بسیار کمتر از وارفارین می‌باشد. - در دوران حاملگی منع مصرف دارد.	کننده از تشکیل لخته پس از انجام عمل های جراحی زانو و لگن و یا در برخی آریتمی های قلبی مانند فیبریلاسیون و فلاتر دهلیزی (نوعی آریتمی قلبی با ضربان های نامنظم و پیش زمینه ی سکنه ی مغزی) نیز تجویز می گردد.
--	--	---

آیا از اهمیت اندازه گیری وزن خود اطلاع دارید ؟



کنترل وزن

- خیلی مهم است که هر روز صبح، با یک ترازو مشخص، با پوشیدن تقریباً یک اندازه لباس، خود را وزن کنید.
- بهترین زمان برای وزن کردن خودتان، بعد از بیدار شدن از خواب صبح و بعد از ادرار کردن است.
- وزن روزانه خود را یادداشت کنید.

- اگر در عرض ۳ روز ۱/۵ کیلو گرم اضافه کردید، با مراکز ارائه دهنده خدمات مراقبت درمانی تماس بگیرید. این می تواند به این معنی باشد که مایعات در بدن شما تجمع می یابد.

آیا در رابطه با نوع رژیم غذایی در بیماری نارسایی قلبی می دانید؟

- از مصرف نمک در هنگام پختن غذا یا خوردن غذا اجتناب کنید چون نمک باعث جمع شدن مایع در بدن و افزایش کار قلب می شود. لذا برای مزه دار کردن غذای خود از آب لیمو و چاشنی های گیاهی استفاده کنید.



نمک ممنوع

- در غذاهای خود از گوجه فرنگی تازه، سبزیجات، میوه جات و غذاهای پروتئین دار مثل ماهی تازه و مرغ بیشتر استفاده کنید و از مصرف غذاهای سرخ کرده، سنگین و دیر هضم پرهیزید. سعی کنید، غذاهای روزانه خود را به جای سه وعده به چهار یا پنج وعده به مقدار کم مصرف کنید.

- برچسب های غذایی مواد مصرفی را برای جلوگیری از مصرف غذاهای سرشار از سدیم (نمک) بخوانید.

- شما باید مصرف مایعات خود محدود کنید. این محدودیت شامل مایعات مصرف شده با داروها هم است. این کار به بدن در جلوگیری از تجمع مایعات کمک می کند. بین میزان مصرف مایعات و میزان دفع ادرار شما بایستی تا حد امکان تعادل برقرار باشد.

- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید.

- چند نمونه از مایعات و غذاهایی آورده شده است که به عنوان بخشی از کل مایعات شما محسوب می شوند:

مایعات: آب، آب میوه، چای، نوشابه، قهوه، تکه های یخ، سوپ، شیر.
غذاها: ماست، پودینگ، بستنی، ژله، آب موجود در میوه ها (به طور مثال، ۱ عدد پرتقال یا $\frac{1}{2}$ گریپ فروت، حاوی نصف لیوان مایع است).

۱ لیوان = ۲۴۰ میلی لیتر
 ۴ لیوان = ۱۰۰۰ میلی لیتر = ۱ لیتر
 ۸ لیوان = ۲۰۰۰ میلی لیتر = ۲ لیتر
 ۱ میلی لیتر = ۱ سی سی



اکثر بیماران نارسایی قلبی این سوال را می پرسند: وقتی تشنه می شوم چه کاری می توانم انجام دهم؟

پیشنهاد ما به شما:

-از تکه های یخ استفاده کنید یا فقط دهان خود را بشویید.
 -از پوره لیمو، آب نبات های سفت، آدامس، انگور یا توت فرنگی یخ زده به جای نوشیدن استفاده کنید.

یک نکته قابل توجه که برای بیمار و خانواده جای سوال می باشد در رابطه با مصرف چای و دوغ:

-مصرف قهوه، چای سیاه و یا نوشابه حاوی کافئین را کاهش دهید.
 -از مصرف نوشیدنی های سرشار از سدیم مثل دوغ خودداری کنید.
 -در صورت وجود سابقه ابتلا به دیابت یا پزشک یا سایر متخصص تغذیه جهت تعیین میزان رژیم غذایی سوال کنید، تا برنامه رژیم غذایی برای شما در نظر گرفته شود و طبق آن عمل کنید.

حدود ۲ تا ۳ ماه طول می کشد تا بدن شما به طعم غذاهای بدون نمک عادت کند.

آیا در رابطه با میزان فعالیت و استراحت در نارسایی قلبی می دانید؟

بیشتر بیماران مبتلا به نارسایی قلب می توانند ورزش کنند، اما پزشک میزان و نوع ورزش را به شما خواهد گفت.

- ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری، ترجیح داده می شوند.

- بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب، از ورزش های که با فشار و زور زدن، که مستلزم نگه داشتن نفس، بی طاقت و بی تحمل شدن و بیرون ریختن ناگهانی انرژی است بایستی خودداری کنند. همچنین ورزش های رقابتی، فعالیت هایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس، گیجی و احساس سبکی در سر می شوند، اجتناب گردد.

- بهتر است بیمار یک فعالیت بدنی کلا ۳۰ دقیقه ای ۳ تا ۴ بار در هفته داشته باشد. برنامه تمرینات باید شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیت های گرم کردن با حرکات نرمشی و کشش باشد و بعد متخصص پزشکی ورزشی تمرین با شدت سختی کم تا متوسط، زمان کوتاه تا متوسط و تکرار کم تا متوسط را برای شما تجویز می کند. به طور نمونه یک برنامه ممکن است شامل پیاده روی روزانه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و سپس در روز های بتدریج ۵ تا ۱۰ دقیقه به مدت آن بیافزاید.

بعد از تجویز تمرینات ورزشی توسط پزشک معالج، بایستی در مراکز بازتوانی قلب زیر نظر متخصص پزشکی ورزشی تمرینات درمانی را انجام دهید. این مراکز همیشه تحت پوشش بیمه درمانی نیستند ولی نگران نباشید با توصیه پزشک شما به پیاده روی منظم و برنامه ریزی شده، به مرور به روال معمول فعالیت زندگی خود بازمی گردید.

با این وجود، بهتر است کمی با بازتوانی قلب آشنا شوید، ممکن است در یک جلسه بازتوانی از دوچرخه پا و دست، پیاده روی روی تردمیل یا وسایل ورزشی مختلف با کنترل ضربان قلب و فشار خون شما تحت نظارت متخصص پزشکی ورزشی، استفاده شود. هدف این است که فرد به آمادگی کامل بدنی برسد و به تدریج سلامت قلب او بهبود یابد.



تمرینات تحت نظر پزشک برای بیماری شما

یکی از راه های تعیین شدت این تمرینات، بررسی تعداد ضربان قلب در زمان فعالیت است. تعداد نبض یا ضربان قلب خود را در حالت استراحت بدانید همچنین تعداد ضربان قلب بی خطر در حین ورزش را بدانید سعی کنید در حین ورزش نبض خود را بگیرید به این ترتیب، می توانید ببینید ضربان قلب شما در محدوده مناسب قرار دارد یا خیر و در پایان پیاده روی ببینید در حدود ۱۰-۵ دقیقه به حالت عادی برمی گردد یا خیر. اگر ضربان قلب در فاصله ۱۰ دقیقه همچنان بالا بود، در پیاده روی جلسه بعد خود با سرعت کمتر و مدت کوتاه تر راه بروید و زمان استراحت بین راه رفتن خود را بیشتر کنید.

می توانید نبض خود را در ناحیه مچ دست در امتداد انگشت شست خود کنترل کنید. از انگشت اشاره و سوم دست مقابل برای تعیین نبض و شمارش تعداد ضربان در یک دقیقه استفاده کنید.



طریقه کنترل نبض

تکاتی که در برنامه پیاده روی و فعالیت بدنی بایستی بدانید:

- پیاده روی در سطح صاف راحت ترین، در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت برای سلامتی می باشد. به هر بهانه ای زمینه را برای پرداختن به این کار (مانند رفتن به خرید، رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی، پیاده شدن یکی دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد و غیره) برای خود فراهم آورید.

- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی است که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می سازد. کفش بهتر است حداقل ۳ سانتیمتر پاشنه داشته باشند. کفش ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یک پارچه و محکم در خارج می باشد، بهترین گزینه می باشند.

- روزانه ۳۰ دقیقه ورزش در ۵ تا ۷ روز هفته با شدت متوسط (هر هفته ۱۵۰ دقیقه) جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها لازم است. می توانید پیاده روی در روز را در ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای انجام دهید. ورزش با شدت متوسط فعالیتی است که در طول آن ضربان قلب و تنفس افزایش می یابد، ولی نفس ها به شماره نمی افتد، به عبارتی شخص می تواند در طول ورزش بدون کم آوردن نفس، صحبت کند.

- همیشه در ابتدای پیاده روی یا ورزش (۵ دقیقه اول) اصطلاحاً بدن را گرم کنید. یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم زدن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن بدست آورند. همچنین ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از اتمام ورزش نیز باید از شدت و سرعت ورزش کاست که اصطلاحاً سرد کردن بدن می نامند که باعث می شود تا بدن برای دفع مواد زائد تولید شده در عضلات فرصت کافی داشته باشند. بدین طریق ورزش باعث شادابی می شود و از دردهای عضلانی پس از ورزش پیشگیری می کند.

-در طول شبانه روز سعی کنید حداقل دو بار مفاصل خود را در تمام طول دامنه حرکتی آن ها به حرکت در آورید (مثل حرکت پا مشابه کلاچ ترمز گرفتن هنگام رانندگی). بدین وسیله با کشش ملایم عضلات، با تسهیل جریان خون در وریدها، اکسیژن و مواد غذایی بیش تر به قسمت های مختلف عضله رسانده شده و از تشکیل لخته بعلت بی حرکتی جلوگیری می گردد.



-از انجام فعالیتها و حرکات سنگین مانند بلند کردن وزنه های سنگین و یا هل دادن ماشین اجتناب کنید. همچنین از نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن موقع اجابت مزاج اجتناب کنید.

-از انجام فعالیت های جسمی در هوای بسیار گرم، سرد یا مرطوب اجتناب شود .

-تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا برای انجام فعالیت بدنی منتظر بمانید .

-در صورت بروز تنفس کوتاه ، درد یا گیجی فعالیت را متوقف سازید.

-فعالیت ها را با انجام حرکات کششی به مدت ۱۰ دقیقه باتمام برسانید تا عضلات شما دچار گرفتگی و درد نشوند.



حرکات کششی

-در هنگام استرس های روحی و عاطفی و در صورتی که شیوع بیماری واگیردار نباشد، تمرینات گروهی برای بیماران نارسایی قلب در نظر گرفته شود و یا یکی از افراد خانواده همراه بیمار حضور داشته باشد و وی را در تمرینات همراهی نماید.

-اگر وجود پله در منزل نگران کننده است فعالیت های روزانه باید طوری برنامه ریزی شود که دفعات بالا رفتن از پله ها کاهش یابد. در نظر گرفتن اتاق خواب موقتی در سطح منزل می تواند مفید باشد.

آیا می دانید در صورت داشتن استرس چه نکاتی را باید رعایت نمایید؟

-استرس و اضطراب باعث می شود قلب سخت تر کار کند، که می تواند وضعیت بیمار و علائم او را بدتر کند.

-یاد بگیرید چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید. لازم نیست همه مشکلات زندگی را حل کنید.

-برای کنار آمدن با استرس از استعمال دخانیات، آشامیدن، پرخوری، داروها یا کافئین استفاده نکنید. اینها در واقع اوضاع را بدتر می کنند.

-نه گفتن را یاد بگیرید. خیلی قول ندهید. به خودتان وقت کافی برای انجام کارها بدهید. -برای لذت بردن از زندگی خود وقت بگذارید. در نزدیکی خانواده و دوستانی باشید که شما را تشویق میکنند.

-روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت بگذارید تا آرام بنشینید، نفس عمیق بکشید و به یک صحنه آرام فکر کنید می توانید کلاس یوگا یا مدیتیشن را امتحان کنید.

-هنگامی که عصبانی می شوید، قبل از پاسخ دهی تا ۱۰ بشمارید تا استرس خود را کاهش دهید

-به یک گروه حمایتی پیوندید؛ مثلاً گروه حمایت از افراد مبتلا به بیماری قلبی، زنان، مردان، افراد بازنشسته یا گروههای دیگر.

-با یک روانپزشک یا روانشناس در ارتباط باشید تا به شما در کنترل استرس کمک کند.

آیا می دانید چه نکاتی را در رابطه با رعایت بهداشت فردی و کنترل عفونت بایستی رعایت کنید؟

- از دست دادن و روبوسی با افراد خودداری کنید.
- از وسایل شخصی خود که داخل کیف بهداشتی موجود است استفاده نمایید.
- سطل زباله مخصوص بیماران با کیسه مشکی می باشد، از ریختن زباله در سطل با کیسه زرد (مخصوص زباله عفونی) خودداری نمایید.
- از قرار دادن پسماند غذایی، کیسه مشکی و ظروف حاوی مواد خوراکی بدون درب در داخل یخچال خودداری نمایید.
- قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی حتما دستها را با صابون بشوید و یا از محلولهای ضد عفونی دست که در اتاق نصب می باشد استفاده نمایید.
- برای جلوگیری از بیماری های شایع فصلی واگیردار با توصیه پزشک معالج خود، واکسیناسیون را انجام دهید.
- تا آنجا که ممکن است، از کسی که سرماخوردگی یا آنفولانزا دارد دوری کنید. در اوج فصل آنفولانزا از حضور در جمع پرهیز کنید. اگر در اطراف شما فردی هست که سرماخوردگی یا آنفولانزا دارد، حتما دستان خود را بشوید.

آیا می دانید چه نکاتی را در رابطه با رعایت نکات ایمنی بایستی رعایت کنید؟

- هنگام خروج از تخت چنانچه دچار سرگیجه و تاری دید شدید بلافاصله از تخت خارج نشوید. و بعد از برطرف شدن در کنار تخت یا بستر خود بشینید، پاها را حرکت دهید، بایستید چند بار همینطور که ایستاده اید در جا بزنید و سپس با کمک یا در کنار دیوار حرکت کنید تا در صورتی که تعادل شما بهم خورد بتوانید، با نگهداشتن تعادل خود را حفظ کنید.
- در صورت امکان علاوه بر کنترل فشار خون و نبض در مطب پزشک و بیمارستان، کنترل آنها را در منزل نیز ادامه دهید و میزان آنها را ثبت نمایید و به پزشک یا پرستار پیگیر خود اطلاع دهید.
- توجه نمائید که هیچ گونه تغییری در مصرف داروها یا روند درمان، مصرف دارو بدون نسخه حتی مکمل های گیاهی مانند جینسینگ یا مسکن هایی مانند ایبوپروفن را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.
- ملاقات های منظم جهت معاینات و آزمایشات لازم با پزشک خود داشته باشید.
- در مورد پیگیری و اخذ جواب آزمایشات و انواع تستهای تشخیصی معوقه اطلاعات لازم را ارائه نمایید.
- فعالیت جنسی، فعالیت محسوب می شود بهتر است برای شروع فعالیت جنسی با پزشک خود صحبت کنید. از داشتن فعالیت جنسی در زمان های خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کنید. فعالیت جنسی را در زمان مناسب بعد از استراحت کافی و با داشتن یک خواب خوب شبانه انجام دهید و بعد از آن استراحت کنید.
- از استعمال دخانیات به خصوص سیگار اکیداً پرهیزید.

- مدت حمام کردن از ۲۰-۱۵ دقیقه بیشتر نباشد. در صورت احساس ضعف، سرگیجه، سیاهی چشم ها و تعریق سریعاً از حمام خارج شوید.

- به خاطر داشته باشید که از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید و حتماً هر یک ساعت توقف کرده، چند دقیقه قدم زده، استراحت کنید و سپس به رانندگی ادامه دهید.

- برای شروع فعالیت حرفه ای و شغلی حتماً از پزشک معالج قلب خود سوال کنید. از انجام کارهای بدنی سنگین یا با فشار و زور زدن اجتناب کنید.

- قبل از مسافرت حتماً از پزشک معالج قلب خود اجازه بگیرید. در حین مسافرت مقدار کافی دارو به همراه داشته باشید و از مسافرت های طولانی پرهیز کنید. مسافرت با قطار بهترین گزینه در بیماران دچار مشکل قلبی است.

- از زندگی در طبقات بالا و بدون آسانسور و کوچه های سر بالایی پرهیز کنید و در صورت اجبار بهتر است هر پله را با آرامی با گرفتن دستگیره کنار پله انجام دهید و استراحت را در فواصل انجام دهید.



طریقه بالا رفتن از پله

Guidelines for exercise testing and prescription, eleventh edition.
۲۰۲۲. Philadelphia : Wolters Kluwer

حجتی زهرا، اراضی حمید، رحمانی نیا فرهاد. فیزیولوژی ورزشی بالینی. تهران، ۱۳۹۱.
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

محمد علیها ژاله، امینی حلیمه. پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ قلب و
عروق. جانیس ال. هینکل، کری اچ. پیویر. ۱۴۰۰ ناشر: جامعه‌نگر

Hinkle JL, Cheever KH. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-surgical
Nursing. ۱۴th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; ۲۰۱۸.

Zipes DP, Libby P, Braunwald E, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF.
Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. ۱۱th ed.
Philadelphia: Elsevier; ۲۰۱۹ .

University Health Network. Patient Education and Engagement. Available from:
[https://www.uhn.ca/patientsfamilies/health_information/health_topics/document
s/heart_failure_logbook.pdf](https://www.uhn.ca/patientsfamilies/health_information/health_topics/document/s/heart_failure_logbook.pdf) [July ۲۰۲۰].

U.S. National Library of Medicine (MedlinePlus). Heart Failure. Available from:
<https://medlineplus.gov/heartfailure.html> [September ۲۰۲۱].

American Heart Association. Lifestyle Changes for Heart Failure. Available
from: [https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-
heart-failure/lifestyle-changes-for-heart-failure](https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/lifestyle-changes-for-heart-failure) [۲۰۲۱].

University Hospitals Health System. Living with Heart Failure. Available from:
[https://www.heart.org/-/media/files/professional/quality-improvement/get-with-
the-guidelines/get-with-the-guidelines-hf/clinical-tools/clinical-tools/university
hospital-case-medical-center-living-with-heart-failure-brochure-english-
ucm۳۰۹۰۶۸.pdf?la=en](https://www.heart.org/-/media/files/professional/quality-improvement/get-with-the-guidelines/get-with-the-guidelines-hf/clinical-tools/clinical-tools/university-hospital-case-medical-center-living-with-heart-failure-brochure-english-ucm۳۰۹۰۶۸.pdf?la=en) [۲۰۲۱].

مددجوی گرامی

شما برای دستیابی به سطح مطلوب سلامتی به اطلاعات و مهارت هایی نیاز دارید. پرستاران به شما کمک می کنند تا اطلاعات مربوط به نحوه مراقبت از خود، فعالیت های عادی روزانه، رژیم غذایی و ... را کسب کنید.

به خاطر داشته باشید که علاقه و مشارکت شما در آموزش کلید اصلی یادگیری است.