

زندگی با نارسایی قلبی

چگونه بیماران نارسایی قلب
می‌توانند از خود مراقبت کنند



گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا

مترجمان: مهدیه قنبری فیروز آبادی (پزشک بازتوانی قلب)

صابره مصدق منشادی

زیر نظر دکتر محمدحسین سلطانی (فوق تخصص نارسایی قلبی)

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سیدصدوقی یزد



زندگی با نارسایی قلبی (چگونه بیماران نارسایی قلبی می توانند از خود مراقبت کنند)

تهیه و تدوین
بنیاد قلب بریتانیا
(British Heart Foundation)

مترجمان:

مهدیه قنبری (پزشک باز توانی قلب)، صابره مصدق منشادی
زیر نظر:

دکتر محمدحسین سلطانی (فوق تخصص نارسایی قلبی)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرست عناوین

- ۷..... دربارهٔ مراکز بازتوانی قلب
- ۹..... دربارهٔ این کتاب
- ۱۰..... نارسایی قلب چیست؟
- ۱۵..... دلایل نارسایی قلب
- ۱۶..... علائم نارسایی قلب
- ۲۱..... راه‌های تشخیص نارسایی قلب
- ۲۵..... راه‌های درمان نارسایی قلب
- ۲۶..... داروهایی برای درمان نارسایی قلب
- ۳۶..... چگونه بیماران نارسایی قلب، می‌توانند از خود مراقبت کنند
- ۵۰..... زندگی روزانه با نارسایی قلب
- ۶۲..... در صورتی که نارسایی قلب شما بدتر شود
- ۶۴..... جراحی و درمان‌های دیگر

پیشگفتار

بی‌تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است.

برهمن اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی‌عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب- ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است).

امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دربارهٔ مراکز بازتوانی قلب

بازتوانی بیماران قلبی چیست؟

بازتوانی بیماران قلبی، برنامهٔ توان‌بخشی جامعی است که می‌تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

محتوای برنامهٔ بازتوانی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطرِ تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

➤ آموزش بیمار و خانوادهٔ او در زمینهٔ نحوهٔ تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛

➤ کنترل عوامل ایجادکننده و تشدیدکنندهٔ بیماری قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



➡ انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛

➡ مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

➤ اعضای گروه بازتوانی

اعضای گروه بازتوانی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است.

➤ بازتوانی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می‌شود؟

✓ افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (MI) داشته‌اند؛

✓ بیمارانی که درد سینه قلبی و نارسایی قلب دارند؛

✓ بیمارانی که عمل بای پاس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T.C.A) داشته‌اند؛

✓ بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچه قلب داشته‌اند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دربارهٔ این کتاب

مخاطب این کتاب، افراد مبتلا به نارسایی قلب و نیز خانواده و دوستان آن‌هاست. این کتاب به تشریح مطالب زیر می‌پردازد:

✓ نارسایی قلبی چیست؛

✓ دلیل آن چیست؛

✓ چه نشانه‌هایی دارد؛

✓ چگونه تشخیص داده می‌شود؛

✓ چگونه درمان می‌شود؛

✓ راه‌های کنترل آن کدام است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تذکر: این کتاب به هیچ عنوان جای توصیه‌های پزشک یا متخصص قلب را نمی‌گیرد؛ اما به شما کمک می‌کند تا حرف‌های آن‌ها را بهتر متوجه شوید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



نارسایی قلب چیست؟

نارسایی قلب به حالتی گفته می‌شود که قلب کارایی لازم را در رساندن خون به همه نقاط بدن نداشته باشد.

بیشتر افرادی که نارسایی قلبی دارند، می‌توانند کیفیت زندگی خوبی داشته باشند و وضعیت بیماری خود را با مصرف صحیح داروها و تغییر سبک زندگی کنترل کنند. البته برای برخی از بیماران نیز روش‌های درمانی دیگری می‌تواند کمک‌کننده باشد.

نارسایی قلب می‌تواند حاد یا مزمن باشد.

نارسایی حاد قلب^۱: به حالتی گفته می‌شود که علائم

نارسایی قلب به‌صورت ناگهانی رخ می‌دهد. در چنین شرایطی لازم است شما برای درمان در بیمارستان بستری شوید. اصطلاح «نارسایی حاد قلبی» شرایطی را شامل می‌شود که در آن فرد یا برای اولین بار

1 Acute heart failure



دچار نارسایی قلب شده و یا اینکه به مدت طولانی دچار آن بوده؛ اما علائم بیماری ناگهان تشدید شده است.

◀ **نارسایی مزمن قلب^۱**: به حالتی گفته می‌شود که در آن فرد به مدت طولانی دچار وضعیت نارسایی قلب باشد. اگر شما مبتلا به نارسایی مزمن قلب هستید، با کمک پرستار و پزشک می‌توانید علائم آن را به‌خوبی کنترل کنید.

◀ قلب شما چگونه کار می‌کند؟

برای فهم اینکه نارسایی قلب چیست و چه عواملی باعث آن می‌شود، مهم است که بدانید قلب شما چگونه کار می‌کند.

قلب تلمبه‌ای (پمپ) عضلانی است که خون را به همهٔ قسمت‌های بدن پمپ می‌کند. خون با حرکت در اطراف بدن، مواد غذایی را به بافت‌ها و اندام‌های شما می‌رساند

1 Chronic heart failure

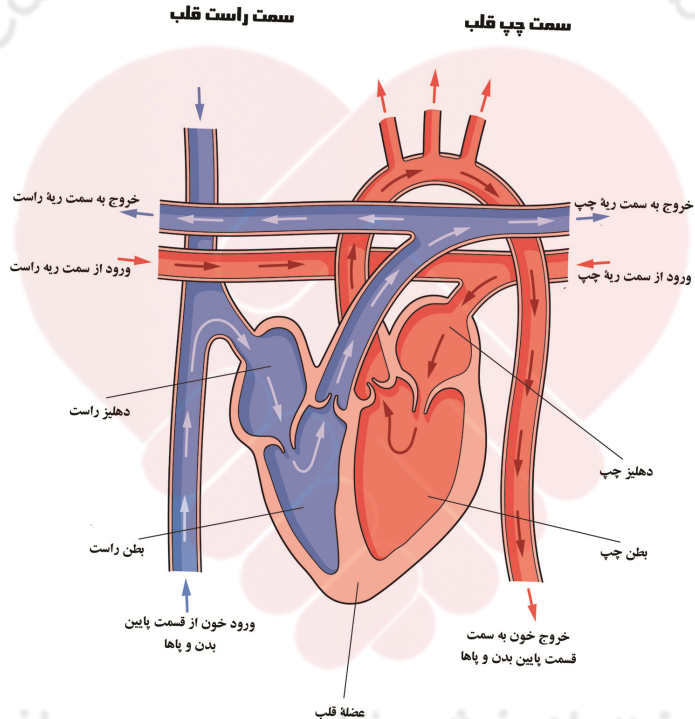


قلب از دو قسمت راست و چپ تشکیل شده است. خون از بدن شما وارد سمت راست قلب می‌شود؛ از سمت راست به ریه‌ها پمپ می‌شود؛ در ریه اکسیژن تازه می‌گیرد؛ سپس این خون غنی از اکسیژن، وارد سمت چپ قلب می‌شود و در نهایت از طریق سرخرگ بزرگ آئورت به همه قسمت‌های بدن پمپ می‌شود.

قلب از چهار دریچه تشکیل شده است. این دریچه‌ها باعث می‌شود تا خون در مسیر صحیح جریان یابد.

شکل صفحه بعد قسمت‌های مختلف قلب و جهت جریان خون را نشان می‌دهد. «نارسایی قلب» زمانی رخ می‌دهد که قلب قادر نباشد خون و اکسیژن را به اندازه کافی به همه قسمت‌های بدن برساند. علت آن این است که قلب نمی‌تواند آن‌طور که باید، کار کند.

قلب شما و چگونگی کارکرد آن



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دلایل نارسایی قلب

دلایل زیادی باعث ایجاد نارسایی قلب می‌شود که شایع‌ترین آن عبارت است از:

- سکتۀ قلبی؛
- فشارخون بالا؛
- بیماری عضلۀ قلب؛
- همچنین نارسایی قلب می‌تواند به علل زیر نیز رخ دهد:
- عفونت ویروسی که عضلۀ قلب را مبتلا می‌کند؛
- مشکلات دریچۀ قلب؛
- الکل یا داروهایی که به‌صورت تفریحی مصرف می‌شود؛
- ضربان قلب نامنظم (آیتمی)؛



- بعضی بیماری‌های ریوی؛
- بعضی از انواع شیمی درمانی؛
- مشکلات مادرزادی قلب؛
- بیماری غدهٔ تیروئید؛
- کم‌خونی؛

البته برخی اوقات ممکن است پزشک نتواند دلیل آن را تشخیص دهد.

علائم نارسایی قلب

علائم اصلی نارسایی قلب عبارت‌اند از:

- کوتاه شدن نفس، زمانی که شما در حال استراحت یا فعالیت هستید؛

- ورم شکم (ناحیهٔ معده)، میچ پا یا کل پاها؛



احساس خستگی غیر معمول؛

تغییرات وزن.

این علائم ممکن است به صورت ناگهانی (مثلاً بعد از یک حمله قلبی) و یا به آرامی و طی هفته‌ها یا حتی ماه‌ها رخ دهد.

تنگی نفس

تنگی نفس یکی از نشانه‌های شایع نارسایی قلب است. تنگی نفس زمانی رخ می‌دهد که در حال فعالیت هستید. در موارد شدیدتر ممکن است زمانی که شما کاملاً صاف و به صورت افقی به پشت دراز کشیده‌اید، دچار تنگی نفس شوید و مجبور شوید برای تنفس بهتر چند بالش زیر سرتان بگذارید و حتی نشسته بخوابید. تنگی نفس ممکن است شما را از خواب بیدار کند و حتی مجبور تان کند بایستید و پنجره را برای استنشاق هوای تازه، باز کنید. همچنین ممکن است سرفه

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



شما در هنگام فعالیت و یا خواب، ناشی از نارسایی قلب باشد.

◀ ورم مچ پا، کل پاها یا شکم

افراد مبتلا به نارسایی قلب، اغلب مچ و یا کل پایشان دچار ورم می‌شود. این ورم ممکن است به ساق‌ها، ران‌ها و کشاله‌ران نیز کشیده شود و یا در شکم یا در قسمت کوچکی از پشت نیز ایجاد شود.

◀ احساس خستگی غیرمعمول

از دست دادن انرژی و احساس خستگی غیرعادی حین فعالیت، یکی از مشکلات شایع در افراد با نارسایی قلب است. این حالت می‌تواند حتی زمانی اتفاق بیفتد که شما در حال استراحت هستید یا فعالیت کمی انجام داده‌اید.

شدت خستگی ممکن است به گونه‌ای باشد که شما نتوانید به صورت

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



طبیعی جابه‌جا شوید.

میزان خستگی شما بستگی به شدت نارسایی قلب و همچنین میزان کنترل علائم آن توسط شما دارد.

◀ تغییرات وزن

شما ممکن است دچار تغییر وزن شوید. مثلاً افزایش ناگهانی وزن طی چند روز و یا کاهش آهسته آن.

◀ علائم خود را ثبت کنید

کنترل علائم، قسمت مهمی از درمان نارسایی قلب به شمار می‌رود. علائم خود را یادداشت کنید، این مسئله می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد این علائم با پزشک و پرستار خود صحبت کنید و بتوانید آن‌ها را بهتر کنترل کنید. اگر علائم شما به صورت ناگهانی تشدید شد یا احساس ناخوش‌حالی می‌کنید، با پزشک معالج خود و یا با اورژانس

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تماس بگیرید.

◀ سایر علائم

بعضی بیمارانِ نارساییِ قلب، ممکن است علائم دیگری نیز داشته باشند. ممکن است بعضی اوقات احساس سبکی در سر کنند و یا مشکلات حافظه یا عدم تمرکز داشته باشند. اگر شما نیز از این مشکلات رنج می‌برید، با پزشک معالج خود صحبت کنید.



مرکز توان بخشی قلبی ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



راه‌های تشخیص نارسایی قلب

اگر شما بعضی علائم یا همه علائم ذکر شده را دارید، پزشک معالج شما ممکن است به وجود بیماری نارسایی قلب در شما مشکوک شود. در بعضی موارد ایشان بعد از معاینه شما می‌تواند وجود این بیماری را تشخیص دهد. پزشک معالج با بررسی ضربان و ریتم قلب، اندازه‌گیری فشارخون، بررسی وجود مایع در ریه‌ها، پاها و سایر قسمت‌ها و گوش دادن به صدای قلب شما می‌تواند به وجود این بیماری پی ببرد. شاید نیاز باشد آزمایش‌های بیشتری انجام دهید. این آزمایش‌ها شامل نوار قلب^۱ (جهت بررسی فعالیت الکتریسیته قلب شما) و عکس قفسه سینه است.

1 electrocardiogram (ECG)



مفیدترین آزمایش برای ارزیابی فعالیت تلمبه‌ای قلب، اکوکاردیوگرام است. این آزمایش (اکوکاردیوگرافی) ساختمان قلب شما و چگونگی عملکرد آن را نشان می‌دهد و همچنین به پزشک معالج اجازه می‌دهد تا «کسر جهشی^۱» شمارا اندازه‌گیری کند. کسر جهشی درصدی از حجم خون موجود در قلب است که با هر ضربه به بیرون پمپ می‌شود. کسر جهشی با درصد بیان می‌شود. مثلاً ۴۰ درصد یعنی اینکه قلب می‌تواند در هر ضربه ۴۰ درصد از حجم خون خود را تخلیه کند. کسر جهشی نرمال ۵۵ تا ۶۰ درصد است.

تست مفید بعدی که به تشخیص نارسایی قلب کمک می‌کند، تست «بی ان پی» است. بی ان پی یک تست خونی است که سطح هورمون‌های اصلی وابسته به نارسایی قلب را اندازه‌گیری می‌کند. در

1 Ejection fraction



صورت لزوم، سایر تست‌های خونی توسط پزشک معالج درخواست می‌شود.

سطوح بیماری نارسایی قلب

بعد از ارزیابی، پزشک معالج می‌تواند به شما بگوید که آیا به نارسایی قلب مبتلا هستید یا خیر؛ همچنین پزشک می‌تواند سطح نارسایی قلب شما را نیز مشخص کند؛ البته ممکن است شما در یک سطح خاص قرار نگیرید.

◀ چهار سطح شناخته‌شده نارسایی قلبی

• سطح یک: بدون علائم

در این سطح قلب شما خوب کار نمی‌کند؛ اما شما هیچ علامت خاصی ندارید. شما معمولاً می‌توانید همه فعالیت‌های طبیعی را انجام



دهید و توان مورد انتظار برای این فعالیت‌ها را دارید.

• سطح دو: نارسایی قلب خفیف

علائم نارسایی زمانی رخ می‌دهد که شما فعالیت‌های معمول را انجام می‌دهید. اگر شما قادر نباشید تمام فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید و بیشتر از حد معمول دچار تنگی نفس می‌شوید، ممکن است دچار نارسایی قلب خفیف شده باشید.

• سطح سه: نارسایی قلبی متوسط

علائم با انجام فعالیت کم رخ می‌دهد. فعالیت‌های شما کاملاً محدود شده است. شما نمی‌توانید تلاش بیشتری برای انجام فعالیت‌ها انجام دهید و برای انجام آن‌ها دچار تنگی نفس شدید می‌شوید. شما معمولاً در حال استراحت احساس راحتی می‌کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



• سطح چهار: نارسایی قلبی شدید

علائم در حال استراحت وجود دارد و یا با فعالیت بسیار کم ایجاد می‌شود. ممکن است فعالیت‌های روزانه شما بسیار محدود شود و حتی قادر نباشید صاف به پشت بخوابید؛ زیرا دچار تنگی نفس یا سرفه می‌شوید.

♥ راه‌های درمان نارسایی قلب

هدف از درمان نارسایی قلب، بهبود علائم، ثابت نگه‌داشتن وضعیت شما تا جای ممکن و پیشگیری از بدتر شدن وضعیت شما است. نارسایی قلب و علائم آن، با استفاده از ترکیبی از داروها کنترل می‌شود. در مورد استفاده از داروها، ما توضیحات بیشتری در صفحات بعدی داده‌ایم.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◀ آیا نارسایی قلب بدتر خواهد شد؟

با مصرف داروها، کنترل علائم و تغییر سبک زندگی می‌توانید از بدتر شدن علائم پیشگیری کنید. البته روش‌های درمان مدام در حال پیشرفت است و هرروز اخبار جدیدی از این پیشرفت به گوش ما می‌رسد.

داروهایی برای درمان نارسایی قلب

پزشک معالج ترکیبی از داروها را برای درمان نارسایی قلب و کمک به کنترل علائم به شما تجویز می‌کند. علائم نارسایی قلب معمولاً به درمان با داروها خوب پاسخ می‌دهند.

در صفحات بعدی بعضی از داروهای شایعی توضیح داده‌شده است که برای درمان نارسایی قلب استفاده می‌شوند.

ممکن است نیاز باشد برای رسیدن به مقدار و نوع مناسب دارو چندین

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بار به پزشک معالج مراجعه کنید و ممکن است در هر مراجعه پزشک معالج داروهای شما را تغییر دهد. تغییرات دارویی ممکن است باعث نگرانی شما شود، اما این تغییرات برای اینکه به درمان کافی و مؤثر برسید، بسیار مهم است.

توصیه‌های زیر برای اینکه علائم و وضعیت شما تحت کنترل باشد، بسیار مهم است.

۱- همیشه لیستی از نام هریک از داروهایی که مصرف می‌کنید، مقدار دارو و زمان مصرف آن‌ها به همراه داشته باشید (در این خصوص می‌توانید از «جعبه دارو» کمک بگیرید)؛

۲- همیشه اطلاعات ارائه‌شده بر روی جعبه داروهایتان را مطالعه کنید؛

۳- هرگز از دارو بیش از مقدار تجویز شده استفاده نکنید. هر وقت یک نوبت داروی خود را فراموش کردید، اگر زمان کوتاهی از نوبت مصرف

۱ شما می‌توانید این جعبه را از داروخانه‌ها تهیه کنید. جعبه دارو از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده است و به شما در مرتب کردن داروهایتان بر اساس ساعت و یا روز مصرف کمک می‌کند.



آن گذشته باشد، به محض اینکه به یادتان آمد، آن را مصرف کنید. اگر به زمان مصرف نوبت بعدی نزدیک است، نوبت فراموش شده را مصرف نکنید و نوبت بعدی دارو را در زمان مقرر بعدی استفاده کنید؛

۴- هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک معالج، به صورت خودسرانه و ناگهانی قطع نکنید و از هیچ دارویی به جز داروی خودتان استفاده نکنید. بعضی اوقات قطع ناگهانی دارو می تواند وضعیت شما و علائم شما را بدتر کند.

۵- داروهای قدیمی که در منزل دارید را به داروخانه برگردانید تا از شر آن ها خلاص شوید و خطر مصرف داروی اشتباه را کاهش دهید؛

۶- هیچ وقت دارویی که برای دیگران تجویز شده است را مصرف نکنید؛ حتی اگر آن ها وضعیتی مشابه وضعیت شما داشته باشند؛

۷- همیشه قبل از مصرف داروهای معمول در منزل (مانند داروهای



سرماخوردگی) که توسط پزشک معالج شما تجویز نشده است، با پزشک داروساز یا پزشک معالج خود مشورت کنید؛ همچنین بسیاری از داروهای گیاهی و درمان‌های طبیعی می‌توانند با داروهای قلبی شما تداخل داشته باشند. همیشه قبل از مصرف و استفاده از این موارد با پزشک معالج خود مشورت کنید؛

بعضی افراد ممکن است دچار عوارض جانبی داروها شوند. بعضی از عوارض جانبی موقتی هستند و بعد از مدت کوتاهی برطرف خواهند شد. اگر شما به هر نوع عارضهٔ جانبی دارو مبتلا شدید، حتماً این مسئله را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. پزشک شما می‌تواند مقدار دارو یا نوع داروی مصرفی شما را تغییر دهد.



در زیر به برخی از داروهای مناسب برای درمان نارسایی قلب اشاره می‌کنیم

• مدرها (داروهای ادرار آور)

مدرها (داروهای ادرار آور) به کلیه‌های شما کمک می‌کند تا مایع اضافی بدن را با افزایش ادرار از بدن خارج کند؛ بنابراین این داروها کمک بزرگی در بهبود ورم مچ پا و تنگی نفس می‌کنند. انواع مختلفی از این داروها وجود دارد. بیشتر داروهایی که در این گروه برای شما استفاده می‌شود، شامل «هیدروکلرتیازید» و «فوروزماید» است. مدرها می‌توانند به سرعت عمل کنند، به این معنی که شما بعد از مصرف مدر به صورت اورژانسی نیاز به دفع ادرار خواهید داشت. این مسئله ممکن است باعث ناراحتی شما شود.

بنابراین بهتر است برای پیشگیری از این مشکل زمان دریافت دارو را با فعالیت‌های روزانه خود تنظیم کنید. مصرف زیاد نمک در رژیم

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



غذایی می‌تواند بر فعالیت داروهای مدر اثر بگذارد؛ بنابراین به غذا نمک اضافه نکنید. زمانی که می‌خواهید از غذاهای آماده استفاده کنید، برچسب غذایی آن را کنترل کنید و موارد کم‌نمک را انتخاب کنید. از مصرف جانشین‌های نمک نیز پرهیزید. در صفحات بعدی راه‌های کاهش مصرف نمک ارائه شده است.

• مهارکننده‌های ای سی ای^۱

مهارکننده‌های ای سی ای، تأثیر آرامش‌بخشی بر روی عروق می‌گذارد. این مسئله کار قلب را کاهش می‌دهد و قلب بهتر می‌تواند خون را به تمام بدن پمپ کند.

مهارکننده‌های ای سی ای همچنین باعث بهبود قابل توجه در کیفیت زندگی شما می‌شود و روند بدتر شدن نارسایی قلب را آهسته می‌کند و نیز باعث کاهش فشارخون شما می‌شود.

1 ACE inhibitors



بعضی بیماران با تجویز این نوع داروها دچار سرفه‌های رنج‌آور می‌شوند. در صورتی که شما به چنین سرفه‌هایی مبتلا شدید، پزشک معالج داروهای دیگری را جانشین این داروها می‌کند. کاپتوپریل، لیزینوپریل و انالاپریل نمونه‌هایی از این داروها است.

• مسدودکننده‌های گیرندهٔ بتا^۱

مسدودکننده‌های گیرندهٔ بتا کمک می‌کنند تا قلب قربان‌های خیلی سریع یا خیلی قوی نداشته باشد. از این‌رو مصرف این داروها باعث می‌شود تا وضعیت بهتری داشته باشید و از بدتر شدن وضعیت شما جلوگیری می‌کند. معمولاً دارو در ابتدا با مقدار کم شروع می‌شود و بعد به آرامی افزایش داده می‌شود تا مقدار آن به مقدار صحیح برسد. چند هفته یا چند ماه طول می‌کشد تا فواید مصرف این دارو برای شما مشخص شود. حتی در اوایل مصرف دارو ممکن است احساس کنید که علائم شما بدتر شده است.

1 Beta-blockers



اگر شما مبتلابه آسم هستید، نمی‌توانید از مسدودکننده‌های گیرندهٔ بتا استفاده کنید؛ زیرا این داروها علائم آسم را در شما تشدید خواهند کرد.

• دیگوکسین^۱

دیگوکسین ضربان قلب شما را آهسته و تقویت می‌کند. این دارو ریتم غیرطبیعی قلب را کنترل و کمک می‌کند تا خون به‌طور مؤثری به اطراف بدن پمپ شود. گاهی اوقات افرادی که دیگوکسین مصرف می‌کنند، احساس خستگی و ناخوشی دارند. در صورت بروز این علائم، باید به پزشک مراجعه کنید. مقدار دارو بر اساس نظر پزشک معالج تنظیم خواهد شد.

1 Digoxin



• • ➤ ضد پلاکت‌ها^۱

لخته خون می‌تواند در عروق خونی و یا در خود قلب ایجاد شود و از این‌رو باعث سکته قلبی و مغزی شود. ضد پلاکت‌ها از چسبیدن پلاکت‌های خون به یکدیگر و تشکیل لخته جلوگیری می‌کند و باعث کاهش خطر سکته قلبی یا سکته مغزی می‌شود.

شایع‌ترین نوع داروی ضد پلاکتی، «آسپیرین» است. نوع دیگر دارو کلوپیدوگرل (بانام تجاری پلاویکس، اسویکس و...) است که بعضی اوقات به جای آسپیرین مصرف می‌شود.

• • ➤ ضد انعقادها^۲

اگر شما در معرض خطر جدی جهت ایجاد لخته خون هستید؛ یا اگر دریچه مصنوعی قلب یا ریتم قلبی غیرطبیعی مانند فیبریلاسیون

1 Anti-platelets

2 Anti-coagulants



دهلیزی دارید، ممکن است نیاز به داروهای ضد انعقاد داشته باشید.

شایع‌ترین داروی ضد انعقاد «وارفارین» است. برای تنظیم میزان

وارفارین مصرفی و جهت مشخص شدن اینکه خون شما زیاد رقیق یا

غلیظ نشده باشد، نیاز است که آزمایش‌های خونی را به‌صورت منظم

انجام دهید. اگر شما به کبود شدگی یا خونریزی غیرطبیعی مبتلا

شدید، سریعاً به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

استاتین‌ها

استاتین‌ها سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهند و همچنین خطر

حمله قلبی یا سکته مغزی را کم می‌کنند. یکی از عوارض استاتین‌ها،

درد عضله است. در صورتی که به این عارضه مبتلا شدید، با پزشک

معالج خود مشورت کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



• • واکسن آنفلوانزا و پنومونی^۱

آنفلوانزا و پنومونی (عفونت ریه)، هر دو می‌توانند شدت نارسایی قلب را افزایش دهند. شما می‌توانید با تزریق واکسن در مقابل این عفونت‌ها محافظت شوید.

چگونه بیماران نارسایی قلب، می‌توانند از خود مراقبت کنند؟

بیماران اغلب می‌توانند با تغییر شیوه زندگی، علائم نارسایی قلب را به صورت مؤثری کنترل کنند و از این‌رو کیفیت زندگی‌شان را بهبود بخشند. این تغییرات از پیشرفت نارسایی قلب جلوگیری می‌کند. موارد زیر از جمله اقداماتی است که شما می‌توانید جهت بهبود

¹ Flu and pneumonia vaccines



سبک زندگی تان انجام دهید:

☛ کنترل فشارخون؛

☛ اندازه‌گیری منظم وزن بدن؛

☛ کنترل میزان مایع مصرفی در هرروز؛

☛ مصرف غذای سالم و قطع مصرف نمک؛

☛ رسیدن به وزن سالم؛

☛ (ترک دخانیات) در صورت مصرف آن؛

☛ فعالیت بدنی.

اطلاعات مهم در مورد مسائل فوق در ادامه آمده است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



• فشارخون خود را کنترل کنید.

فشارخون بالا، فشار اضافه‌ای به قلب شما وارد می‌کند. حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی، فعالیت بدنی مناسب و مصرف داروهایی که پزشک معالج برای کنترل فشارخون شما تجویز کرده است، فشارخون شما را کنترل و بار اضافه را از قلب شما برمی‌دارد. قطع مصرف نمک، به کنترل فشارخون شما کمک می‌کند (در ادامه در مورد روش‌های کاهش مصرف نمک، اطلاعاتی به شما داده‌ایم).

فشارخون شما به‌صورت منظم توسط پزشک معالج یا پرستار، کنترل خواهد شد. شما همچنین می‌توانید با دستگاه خودکار، فشارخون خود را در منزل کنترل و نتایج آن را ثبت کنید و به پزشک معالج خود نشان دهید.



• وزن خود را به صورت منظم کنترل کنید.

اگر شما مبتلا به نارسایی قلب هستید، افزایش ناگهانی در وزن به معنای افزایش مایعات در بدن شماست. وزن خود را به طور منظم در یک زمان بخصوص (ترجیحاً در صبح بعد از ادرار کردن و قبل از مصرف صبحانه) اندازه‌گیری و آن را ثبت کنید. اگر وزن شما نسبت به روز قبل در حدود یک کیلوگرم افزایش داشت، احتمالاً نشانه شروع تجمع مایعات در بدن شماست. در این صورت ممکن است کمی احساس تنگی نفس داشته باشید و اطراف مچ کمی ورم کند و یا احساس کنید کمی پف کرده‌اید.

اگر افزایش وزن در شما ادامه یابد و به مدت سه روز افزایش وزنی بیش از دو و نیم کیلوگرم داشته باشید و از این گذشته تنگی نفس شما و تورم اطراف مچ پایتان نیز بیشتر شود، باید با اورژانس یا پزشک معالج خود تماس بگیرید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



• بر مقدار مایع مصرفی روزانه خود نظارت داشته باشید.

شما باید در مورد مقدار مصرف مایعات روزانه با پزشک معالج خود مشورت کنید. اکثر بیماران با نارسایی قلب می‌توانند مایعات مورد نیاز بدن را (دو تا سه لیتر در روز) مصرف کنند. در بعضی موارد لازم است مایعات مصرفی خود را کم کنید و به کمتر از دو لیتر در روز برسانید. محدودیت مصرف مایعات زمانی لازم است که ورم شما با داروها کنترل نشود و یا بعضی آزمایش‌های خونی شما مشکوک باشد. زمانی که بتوانید وزن خود را کنترل کنید، می‌توانید بر مقدار مصرف مایعات خود نظارت کنید.

• رژیم غذایی سالم داشته باشید.

بهتر است بدانید که نوع تغذیه در بیماران نارسایی قلب، نقش مهمی در حفظ سلامت و کنترل علائم آن‌ها دارد. رژیم غذایی سالمی که باعث بهبود علائم شود، نیاز به مصرف بعضی داروها را در شما کم می‌کند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



• • مصرف نمک خود را قطع کنید.

نمک اضافه، آب زیادی را در بدن شما نگه می‌دارد؛ بنابراین نظارت بر مقدار نمک مصرفی مهم است. شما باید مصرف نمک را به میزان کمتر از شش گرم در روز برسانید.

سر سفره به غذایان نمک اضافه نکنید و از اضافه کردن نمک هنگام پخت غذا بپرهیزید. از گیاهان و سبزیجات خوشبو و ادویه‌جات به جای نمک جهت مزه‌دار کردن غذا استفاده کنید. شما می‌توانید از سیر، پیاز، فلفل دلمه‌ای، آبلیموی تازه، ریحان، پونه و مرزه استفاده کنید. سبزیجات تازه و سالاد سبزیجات نیز نمک کمی دارند. در هنگام مصرف سالاد، از مصرف سس بپرهیزید و به جای آن از آبلیموی تازه یا سرکه استفاده کنید. شما می‌توانید از گوشت تازه، ماهی، مرغ، لبنیات کم‌چرب، حبوبات و برنج استفاده کنید.

از مواد جانشین نمک (مانند نمک پتاسیم) و از خوردن غذاهایی که



مقدار زیادی نمک دارند بپرهیزید؛ چون این مواد برای شما که نارسایی قلب دارید مضر هستند. غذاهایی که نمک زیادی دارند عبارت‌اند از: پنیر، گوشت نمک‌زده، کنسروها، سوسیس و کالباس، سیب‌زمینی برشته، رب گوجه و ماهی‌دودی. سعی کنید از مصرف مواد غذایی فرآوری شده بپرهیزید؛ زیرا این مواد، نمک زیادی دارند. برخی سبزیجات مانند هویج، اسفناج، کرفس، چغندر، نوشیدنی‌هایی مانند چای و قهوه، نوشابه‌ها و برخی انواع بیسکویت‌ها و سس‌ها و... نیز نمک زیادی دارند. برچسب غذایی روی محصولات غذایی را کنترل کنید و غذاهایی را انتخاب کنید که نمک کمتری دارد.

• سایر روش‌های تغذیه سالم

✓ چربی رژیم غذایی را کاهش دهید و به‌جای غذاهای چرب، مواد نشاسته‌ای مثل نان، برنج، ماکارونی، غلات و سیب‌زمینی را جایگزین کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ چربی‌های اشباع را حذف کنید. چربی‌های اشباع در گوشت‌های چرب، کیک‌ها، بیسکویت‌ها وجود دارند؛ همچنین این چربی‌ها در بعضی محصولات لبنی نیز وجود دارند؛ بنابراین از محصولات لبنی که چربی کمتری دارند، مانند شیر، ماست و پنیر کم‌چرب استفاده کنید.

✓ پنج وعده وحتی بیشتر در روز میوه و سبزیجات مصرف کنید. میوه‌های تازه نمک چندان‌ی ندارند ولی از مصرف میوه‌های کمپوت شده و آب‌میوه‌های صنعتی پرهیزید.

✓ در هفته دو وعده ماهی مصرف کنید. یکی از وعده‌ها باید ماهی روغنی باشد. اگر سکت قلبی داشته‌اید، در هفته دو یا سه وعده ماهی روغنی استفاده کنید. ماهی‌های روغنی عبارت‌اند از: ماهی خال‌مخالی، سالمون، ساردین، شاه‌ماهی، ماهی قزل‌آلا و ماهی تن تازه.

✓ از مصرف الکل پرهیزید. مصرف الکل گاهی اوقات می‌تواند علائم



نارسایی قلب را بدتر کند، بنابراین بهترین روش، قطع مصرف الکل است.

✓ وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.

اگر افزایش وزن دارید، قلب شما برای تلمبه کردن خون به اطراف بدن باید سخت‌تر کار کند. وزن طبیعی علائم بیماری شما را کاهش خواهد داد و برای سلامتی شما بهتر است. بهترین روش برای کاهش وزن، کم کردن مصرف کالری و افزایش فعالیت بدنی است. سعی نکنید وزن خود را در زمان کوتاه، به مقدار زیادی کاهش دهید. اگر کاهش وزن به آرامی و مداوم باشد (حدود نیم کیلوگرم در هر هفته) برای سلامتی بسیار مفید است و بهتر می‌توانید وزنتان را ثابت نگه‌دارید. جهت اطلاعات بیشتر در مورد کاهش وزن، با پزشک معالج و پرستار مشورت کنید.

اگر وزن شما کمتر از حد طبیعی است یا در حال از دست دادن وزن هستید (بدون اینکه خودتان خواسته باشید) یا نمی‌توانید وزن خود را



افزایش دهید، باید با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. این مسئله ممکن است مربوط به کاهش اشتهاى شما باشد و اینکه نمى‌توانید به اندازه کافی غذا بخورید و یا اینکه بدن شما قادر به جذب مواد غذایی نیست. پزشک معالج علت کاهش وزن را در شما بررسی می‌کند و در صورت نیاز شما را به یک مشاور تغذیه ارجاع می‌دهد. مشاور تغذیه در مورد تغییراتی که لازم است در رژیم غذایی اعمال کنید و یا در مورد مصرف مکمل‌هایی که شما لازم است مصرف کنید، به شما مشورت می‌دهد.

✓ اگر شما سیگار می‌کشید، مصرف سیگار را متوقف کنید.

در صورتی که شما سیگار مصرف می‌کنید، قطع سیگار مهم‌ترین مسئله‌ای است که زندگی شما را طولانی‌تر می‌کند. قطع مصرف سیگار بار اضافه روی قلب را کاهش می‌دهد و به بهبود علائم شما کمک خواهد کرد. شما می‌توانید اطلاعات لازم در مورد روش‌های ترک



سیگار را از پزشک یا پرستار خود دریافت کنید. این مشاوره شامل نکاتی مثل چگونگی قطع سیگار، ملحق شدن به گروه‌های ترک سیگار یا استفاده از محصولات جانشین نیکوتین یا داروها می‌شود. ✓ فعالیت بدنی داشته باشید.

فعالیت بدنی منظم به افزایش انرژی، توانایی و سلامتی شما کمک می‌کند. فعالیت بدنی به بهبود علائم شما کمک می‌کند و باعث می‌شود تا با علائم خود کنار بیایید و قلب سالم‌تری داشته باشید. برای شما فعالیت بدنی متوسطی توصیه می‌شود که یکنواخت و هوازی باشد. این فعالیت‌ها شامل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌شود. پیاده‌روی فعالیت‌ای است که شما می‌توانید به‌صورت روزانه و مرتب برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید. فعالیت بدنی را در سطحی که برای شما مناسب است آغاز کنید و به‌تدریج مقدار آن را افزایش دهید.

با پزشک یا پرستار خود در مورد مقدار فعالیت‌ای که شما باید انجام



دهید و اینکه چگونه به تدریج این فعالیت‌ها را افزایش دهید، مشورت کنید. اگر شما در انجام فعالیت‌های روزانه محدودیت دارید، انجام فعالیت منظم ورزشی برای شما باید طبق یک برنامه خاص باشد؛ اما لازم است بدانید که حتی مقدار کم فعالیت نیز برای قلب شما مفید است. سعی کنید روزانه و به صورت مداوم فعالیت بدنی داشته باشید؛ اما حتی اگر احساس می‌کنید انرژی بیشتری دارید، بیش از حد تحمل فعالیت نکنید. فعالیت بیش از حد باعث می‌شود خسته شوید و این موضوع فعالیت روزهای بعد شما را محدود کند.

در صورتی که نمی‌توانید به صورت یک‌بار در روز ورزش کنید، بهتر است زمان فعالیت را در طول روز تقسیم کنید. به عنوان مثال به شما توصیه می‌شود روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. اگر نمی‌توانید این مقدار فعالیت را در یک مرحله انجام دهید، برای جلوگیری از بروز علائم



و خستگی می‌توانید آن را در سه نوبت و در هر نوبت ده دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. در صورتی که در مدت زمان کوتاهی پس از شروع فعالیت دچار خستگی، تنگی نفس و یا علائم مربوط می‌شوید، باید فعالیت را قطع و استراحت کنید و پس از رفع شدن علائم، مجدداً به فعالیت خود ادامه دهید. انجام منظم فعالیت به میزان کم در هر دفعه همراه با دوره‌های استراحت بین آن، بسیار مفید خواهد بود.

برای شروع یک برنامه ورزشی، شما می‌توانید به یکی از مراکز بازتوانی قلب مراجعه کنید.

فعالیت ورزشی در یک بیمار قلبی شامل سه مرحله است:

۱- مرحله گرم کردن: زمان آن ۵ تا ۱۰ دقیقه و شامل نرمش‌های کششی است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



۲- مرحله اصلی ورزش: شامل پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری است که ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

۳- مرحله خنک شدن: ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و شامل حرکات کششی است.

شما می‌توانید فعالیت بدنی را از زمان کوتاه شروع کنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید. برای انجام ورزش‌ها و نرمش‌های مورد نیاز و درعین حال بدون عارضه، می‌توانید با دستور پزشک به مراکز بازتوانی قلب مراجعه کنید و تحت نظارت پزشک و پرستار (با کنترل فشارخون، ضربان قلب و نوار قلب) فعالیت‌های لازم را انجام دهید.





زندگی روزانه با نارسایی قلب

آرامش زندگی گاهی کم‌وزیاد می‌شود و شما ممکن است روزهای خوب یا بدی داشته باشید. در زیر به نکات مهمی که می‌تواند برای شما مفید باشد، اشاره کرده‌ایم.

◀ انطباق (کنار آمدن) با علائم بیماری

خستگی شدید، کوتاهی تنفس و ورم (در زانو، قوزک پا یا شکم) می‌تواند مشکلاتی را برای زندگی طبیعی به وجود آورد. زمانی که شما می‌خواهید فعالیتی انجام دهید، بهتر است آن را به قسمت‌های کوچک‌تری تقسیم کنید.

این بدان معنی است که ممکن است زمان طولانی‌تری برای انجام آن فعالیت صرف شود؛ اما شما هنوز قادرید تا کارهایی که می‌خواهید



انجام دهید را خودتان انجام دهید. احساس خود و اینکه نارسایی قلب چگونه بر زندگی شما تأثیر گذاشته است را با پزشک و پرستار تان بیان نمایید؛ زیرا آن‌ها ممکن است قادر باشند روش‌هایی را برای بهبود کیفیت زندگی شما ارائه دهند.

◀ شغل

بیشتر افرادی که دچار نارسایی قلب هستند تا زمانی که احساس کنند می‌توانند به فعالیت خود ادامه دهند و علائم نارسایی قلب برای آنان مشکل‌ساز نیست، می‌توانند کار خود را ادامه دهند.

به هر حال بعضی از افراد ممکن است احتیاج داشته باشند تا بین نارسایی قلب خود و انجام کارهای خود انطباق برقرار کنند.

اگر شغل شما نامناسب است (مثل شغلی که در آن نیاز به جابه‌جا کردن اجسام سنگین باشد)، باید برای کاهش فشار به قلب خود، به

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



فکر تغییر شغل باشید. با کارفرمای خود صحبت کنید. آن‌ها ممکن است شغل دیگری را در سازمان برای شما بیابند. شما ممکن است به کاهش زمان کار برای همیشه یا به صورت موقت احتیاج داشته باشید تا با علائم خود تطابق پیدا کنید. با پزشک و کارفرمای خود در این زمینه مشورت نمایید تا بهترین شرایط کاری را برای شما فراهم نمایند. تغییر شغل و یا کاهش ساعت کاری ممکن است روی درآمد شما تأثیرگذار باشد، در این صورت می‌توانید با مددکار اجتماعی بیمارستان محل زندگی یا محل درمان مشورت کنید.

◀ رانندگی

اگر شما گواهینامه رانندگی با ماشین یا موتورسیکلت معمولی دارید تا زمانی که علائم بیماری باعث حواس پرتی شما نشود، می‌توانید

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



در صورت تمایل رانندگی کنید. با پزشک معالج خود در مورد اینکه رانندگی برای شما مناسب است یا خیر صحبت کنید.

اگر شما گواهینامه رانندگی با اتوبوس و یا کامیون دارید، مقررات خاصی را باید رعایت کنید. شما باید با اداره راهنمایی و رانندگی در مورد شرایط پزشکی خود صحبت کنید و شرایطی را که شما برای ادامه رانندگی لازم دارید از آن‌ها جویا شوید. البته لازم است با شرکت بیمه وسیله نقلیه خود نیز در مورد وضعیت سلامتی‌تان صحبت کنید؛ چون ممکن است در مواقع لزوم، شرکت بیمه به این بهانه از شما حمایت نکند.

◀ در مورد مسافرت و مسافرت هوایی چه می‌دانید؟

مسافرت می‌تواند شانس استراحت کافی را به شما بدهد. با پزشک خود راجع به جایی که برای مسافرت رفتن شما مناسب است صحبت

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



کنید .

همیشه یک لیست کامل از داروهایتان را با خود داشته باشید؛ به جز در مواردی که یکی از آن‌ها را نباید مصرف کنید. در صورتی که قصد مسافرت هوایی دارید با پزشک خود در مورد مناسب بودن پرواز مشورت کنید.

مسافرت می‌تواند خسته‌کننده باشد و یک مسافرت طولانی و ماندن در وضعیتی بی‌حرکت برای زمان طولانی می‌تواند خطر پیشرفت لخته وریدهای عمقی (DVT) را بالا ببرد؛ بنابراین اگر قصد سفر دارید، مطمئن شوید شما زمان‌هایی برای استراحت جهت برخاستن و راه رفتن دارید. در هر صورت در هنگام لزوم، با برنامه‌ریزی سفر کنید، زمان زیادی را به خود اختصاص دهید و چمدان سنگین حمل نکنید.





فعالیت جنسی

افراد با نارسایی قلب و همسرانشان اغلب در مورد اینکه فعالیت جنسی چگونه روی قلب آن‌ها تأثیر می‌گذارد، نگران‌اند. تعداد زیادی از مردم با این شرایط قلبی می‌توانند به مسائل جنسی ادامه دهند. همانند دیگر فعالیت‌ها، فعالیت جنسی نیز می‌تواند ضربان و فشارخون را افزایش دهد که این خود باعث افزایش کار قلب می‌شود. البته در برخی افراد با مشکلات قلبی، ممکن است این عمل منجر به تنگی نفس شود. به هر حال فعالیت جنسی به اندازه دیگر فعالیت‌ها یا ورزش‌ها می‌تواند ایمن باشد. اگر مطمئن نیستید که فعالیت جنسی می‌تواند برای شما ایمن باشد، با پزشک خود مشورت نمایید. بعضی بیماران ممکن است انرژی برای فعالیت جنسی نداشته باشند. راه‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید بدون داشتن آمیزش با شریک زندگی خود صمیمی باشید. در مورد احساس خود با همسرتان صحبت کنید. از دست



دادن فعالیت جنسی، غیرمعمول نیست و بعضی مردان ممکن است آن را تجربه کنند. عدم توانایی برای رسیدن یا نگه‌داشتن حالت نعوظ ممکن است نتیجه هیجان باشد؛ اما ممکن است دلایل دیگری هم داشته باشد. عدم توانایی جنسی یک مشکل شایع است؛ بنابراین اگر شما مشکلی دارید با پزشکتان راجع به آن صحبت کنید. همیشه قبل از اینکه داروهایی مثل «ویاگرا» دریافت کنید، با پزشک خود مشورت کنید؛ زیرا ممکن است چنین داروهایی برای شما مناسب نباشند و این به وضعیت شما و دارویی که دریافت می‌کنید بستگی دارد.

◀ هیجان و استرس

اینکه در مورد وضعیت خود نگران باشید، طبیعی است. این نگرانی زندگی شما و آینده شما و خانواده‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اطلاعات کافی در مورد نارسایی قلب، علائم بیماری و راه‌هایی که می‌تواند اضطراب شما را کاهش دهد، بسیار مؤثر است.



یکی از مواردی که در این رابطه به شما کمک می‌کند، این است که در مورد اضطراب خود با خانواده، دوستان صمیمی و پزشک یا پرستارتان صحبت کنید.

استرس انسان‌های مختلف را از راه‌های مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد. کسانی که نتوانند استرسشان را به‌خوبی مدیریت کنند، ممکن است به عادت‌های بدی مثل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا رو آوردن به غذاهای غیرمفید مبتلا شوند. دانستن راه‌های سالم کنار آمدن با استرس و یادگرفتن روش‌های آرام‌سازی می‌تواند به شما کمک کند تا نارسایی قلب خود را مدیریت کنید.

◀ احساس غمگینی

ممکن است شما در زمان‌های مختلف احساس ناراحتی و غمگینی



کنید. این مسئله کاملاً طبیعی است. شما ممکن است در مورد علائم خود و محدودیت‌هایتان احساس بدی داشته باشید. بعضی از افراد احساس می‌کنند دیگر بر زندگی خودکنترلی ندارند و نیاز به کمک دارند. داشتن آگاهی کافی در مورد وضعیت بیماری و تصمیم‌گیری در مورد درمان، به شما کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر امور داشته باشید. پذیرفتن این تغییرات در زندگی می‌تواند به شما کمک بیشتری بکند. با برنامه‌ریزی می‌توانید اکثر امور زندگی روزانه خود را تحت نظارت و کنترل درآورید. در هر صورت اگر شما همیشه احساس افسردگی و غمگینی می‌کنید، ممکن است افسرده باشید. با پزشک خود مشورت کنید.

◀ تغییر در ارتباطات جمعی

ممکن است پی ببرید که ارتباط شما با خانواده و دوستانتان تغییر کرده است؛ ممکن است قادر نباشید کارهای منزل یا کارهای شغلی



خود را انجام دهید؛ ممکن است از این که مجبورید به دیگران وابسته باشید، احساس سرخوردگی یا گناه کنید. در مورد احساسات خود با بستگانتان صحبت کنید و به احساسات آنها نیز گوش فرا دهید.

◀ مدیریت زندگی روزانه

ممکن است پی ببرید که انجام تمام فعالیت‌های روزانه برای شما مشکل است؛ خصوصاً اگر شاغل و یا صاحب فرزندانی هستید. سعی کنید بیش از حد توان خود فعالیت نداشته باشید و برای انجام فعالیت‌های روزمره از دیگران کمک بخواهید و پیشنهاد کمک دیگران را بپذیرید.

◀ روش برخورد با فرزندان یا نوه‌ها

ممکن است پی ببرید که زود خسته می‌شوید و این وضعیت، نگهداری از کودکان را برایتان سخت‌تر کرده است؛ بنابراین لازم است تا تدبیری برای این مسئله بیندیشید؛ یعنی اگر قادر به انجام بعضی از



بازی‌ها مانند فوتبال با کودکان خود نیستید، بازی یا فعالیت دیگری را انتخاب کنید.

فعالیت‌های زیادی وجود دارد که تلاش چندانی برای انجام آن‌ها لازم نیست، مانند بازی‌های کامپیوتری، خواندن داستان یا قدم زدن.





♥ در صورتی که نارسایی قلب شما بدتر شود

نارسایی قلب یک بیماری پیش‌رونده است؛ بنابراین گاهی اوقات ممکن است علائم شما بدتر شود. به خاطر داشته باشید که شما تنها نیستید و کسانی برای حمایت و کمک به شما در دسترس هستند. شما ممکن است بگویید آینده خوبی در انتظارتان نیست. این جملات برای شما بسیار خطرناک است و شما را دچار ناراحتی و حتی افسردگی می‌کند. در چنین زمان‌هایی، صحبت کردن با خانواده، دوستان و افرادی که از شما پرستاری می‌کنند، می‌تواند به شما کمک کند.

👉 کارکنان بهداشتی که می‌توانند به شما کمک کنند

افراد زیادی وجود دارند که می‌توانند اطلاعات ارزشمند زیادی به شما بدهند و از شما حمایت کنند. پرستاران مخصوص نارسایی قلب می‌توانند در بیمارستان و منزل با ارائه اطلاعات و راهنمایی به شما



و خانواده‌تان کمک کنند. این افراد همچنین می‌توانند در کنترل وضعیت‌تان به‌صورت روزانه به شما کمک کنند. در مورد حضور این افراد در محل زندگی‌تان با پزشک معالجتان مشورت کنید. شما می‌توانید از سایر کارکنان بهداشتی کمک بگیرید. به‌عنوان مثال اگر از تنگی نفس رنج می‌برید، می‌توانید با کمک یک فیزیوتراپ تنفس راحت‌تری داشته باشید.

از یک مشاور تغذیه می‌توانید در مورد رژیم غذایی سالم مشورت بگیرید؛ خصوصاً اگر شما به علت بی‌اشتهایی کاهش وزن دارید. یک مشاور روانشناس قادر خواهد بود به شما کمک کند تا از لحاظ روانی با مشکل قلبی خود کنار بیایید، اگر احساس افسردگی می‌کنید، به شما کمک کند تا بر افسردگی خود غلبه کنید. پزشک یا پرستار شما می‌تواند شما را به یک مشاور ارجاع دهد.



جراحی و درمان‌های دیگر

درمان‌های دیگری برای کمک به نارسایی قلب وجود دارد که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

✓ اگر نارسایی قلب شما به دلیل بیماری‌های دریچه‌ای قلب ایجاد شده است، می‌توان با یک عمل جراحی، دریچه‌ها را تعویض و یا ترمیم کرد.

✓ اگر شما نارسایی قلب و آنژین قلبی (درد قفسه سینه ایجاد شده به دلیل بیماری‌های عروق کرونر قلب) دارید، آنژیوپلاستی و جراحی بای‌پاس عروق کرونر می‌تواند یک روش انتخابی برای درمان شما

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



باشد.

✓ استفاده از دستگاه تنظیم‌کننده ضربان قلب (Pace maker)

در بیماران نارسایی قلب، دو نوع دستگاه تنظیم‌کننده ضربان قلب ممکن است استفاده شود که در صورت نیاز توسط پزشک معالج پیشنهاد می‌شود.

۱- آی سی دی (ICD): آی سی دی نوعی تنظیم‌کننده ضربان قلب است. این دستگاه کوچک (به اندازه تلفن همراه) در زیر پوست در ناحیه جلوی سینه قرار می‌گیرد و اگر ضربان قلب دچار نامنظمی شود، این بی‌نظمی را اصلاح می‌کند.

۲- سی آر تی (CRT): سی آر تی نیز یک دستگاه ضربان‌ساز کوچک است که زیر پوست و جلوی سینه قرار می‌گیرد. این دستگاه در



بعضی از بیماران با نارسایی قلب باعث می‌شود تا قربان‌های مؤثرتر و قوی‌تری داشته باشند. در صورت نیاز، پزشک معالج شما آن را تجویز خواهد کرد.

✓ وسیله کمکی بطن چپ (LVAD)

در مورد تعداد کمی از افراد ممکن است برای درمان نارسایی قلب آنان از وسیله کمکی بطن چپ استفاده گردد. این وسیله در مواردی که قلب بسیار ضعیف است، می‌تواند کمک‌کننده باشد. این وسیله به‌عنوان پمپی که به گردش خون قلبی کمک می‌کند، عمل می‌نماید.

✓ تعویض یا پیوند قلب

در تعداد کمی از افراد که دچار نارسایی قلب شدید هستند و با



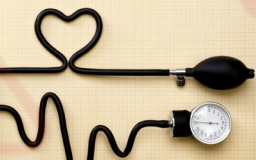
درمان‌های دیگر علائم آنان کنترل نمی‌گردد، تعویض قلب می‌تواند روشی انتخابی باشد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  کتاب: داروهای قلبی افشار ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  کتاب: دیابت و تأثیر آن بر قلب ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی	ریتیم‌های قلبی  کتاب: ریتیم‌های قلبی افشار ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی
دستگاه ضربان ساز قلب  کتاب: دستگاه ضربان ساز قلب ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی	سیگار و قلب شما (تأثیر سیگار بر عملکرد و سلامت قلب کبد)  کتاب: سیگار و قلب شما ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی	بیماری دریچه‌ای قلب  کتاب: بیماری دریچه‌ای قلب افشار ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی
فشار خون و قلب شما  کتاب: فشار خون و قلب شما ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی	فیبریلاسیون دهلیزی  کتاب: فیبریلاسیون دهلیزی افشار ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی	قلب و فعالیت بدنی  کتاب: قلب و فعالیت بدنی افشار ترجمه: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، دانشیار فوق تخصص کardiولوژی

