

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

نارسایی قلبی

Congestive Heart Failure/ CHF



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد



نارسایی قلبی چیست؟

افراد بسیاری با نارسایی احتقانی قلب زندگی می‌کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از شایعترین علل مراجعه به بیمارستان‌ها در افراد بالای ۶۵ سال است.

نارسایی قلبی به این معنی است که قلب شما نمی‌تواند خون غنی از اکسیژن کافی را برای رفع نیازهای بدن پمپ کند. بدون جریان خون کافی، اندام‌های شما ممکن است به خوبی کار نکنند، که می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

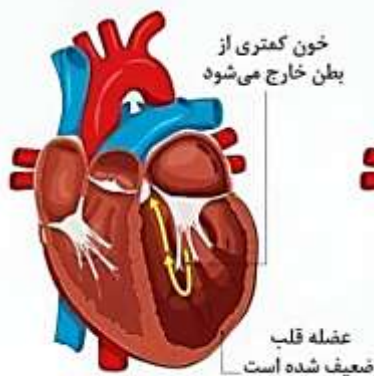
نارسایی قلبی می‌تواند یک یا هر دو طرف قلب شما را تحت تاثیر قرار دهد:

☑ با نارسایی سمت راست قلب، قلب شما ضعیف است و نمی‌تواند خون کافی را به ریه‌های شما پمپ کند تا اکسیژن دریافت کند.

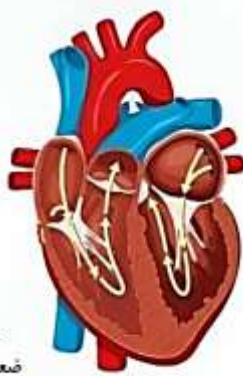
☑ با نارسایی قلبی سمت چپ، قلب شما نمی‌تواند خون غنی از اکسیژن کافی را به بدن شما پمپ کند. این زمانی اتفاق می‌افتد که سمت چپ قلب شما به یکی از موارد زیر تبدیل می‌شود:

- بسیار ضعیف برای پمپاژ خون کافی
- خیلی ضخیم یا سفت برای شل شدن و پر شدن با خون کافی

نارسایی قلبی سمت چپ شایع‌تر از نارسایی قلبی سمت راست است.



نارسایی سیستولیک



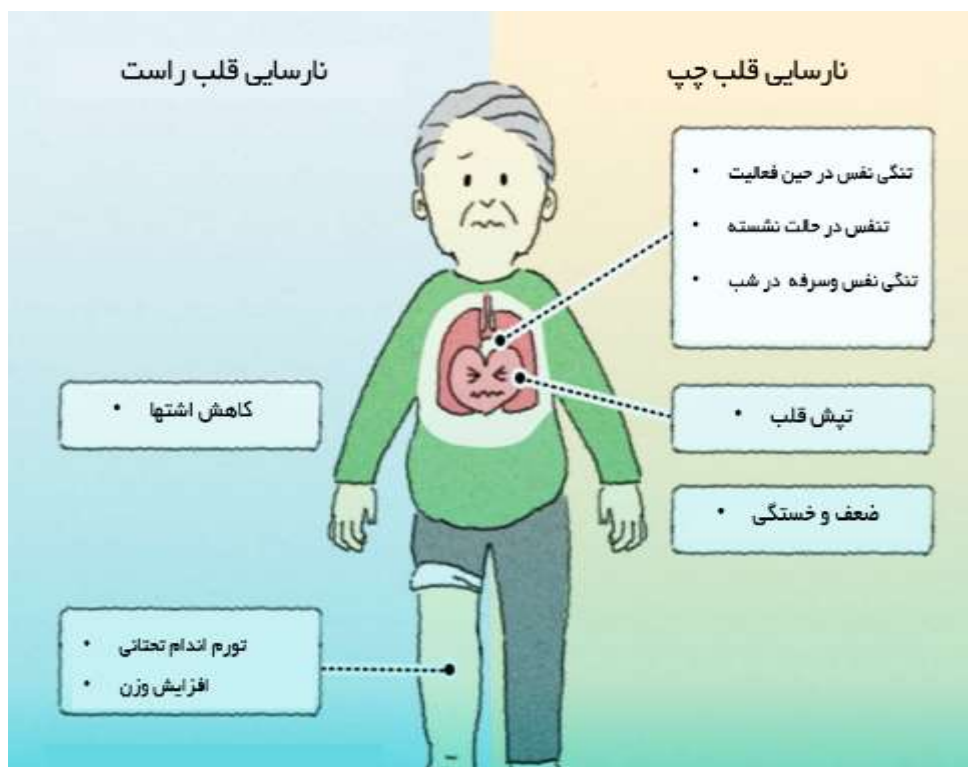
قلب سالم



نارسایی دیاستولیک

چه چیزی ممکن است رخ دهد؟

- ❖ قلب به اندازه کافی خون پمپ نکند.
- ❖ خون به سیاهرگ‌ها پس بزند.
- ❖ مایعات بدن افزایش یابد و منجر به تورم پاها، مچ پا و ساق پا گردد، که " اِدِم " نامیده می شود.
- ❖ مایعات در بدن تجمع پیدا کنند.
- ❖ مایعات در ریه افزایش یابند که به آن " اِدِم ریوی " گفته می شود.
- ❖ سلول های بدن خون، غذا و اکسیژن به اندازه کافی دریافت نکند.



چه عواملی در بروز نارسایی قلبی موثر است؟

شرایطی که می تواند باعث نارسایی قلبی شود عبارتند از:

- ◀ آریتمی (مشکلی در سرعت یا ریتم ضربان قلب شما)
- ◀ بیماری های عضله قلب
- ◀ وجود نقص قلبی از زمان تولد
- ◀ عدم اجازه به جریان خون کافی به قلب ناشی از سرخرگ های دچار انسداد (بیماری های عروق کرونر)



- ◀ عفونت لایه داخلی قلب و یا دریچه های قلب
- ◀ آسیب به عضله قلب ناشی از حمله قلبی پیشین
- ◀ پرفشاری خون
- ◀ لخته خون در ریه شما
- ◀ قند خون
- ◀ برخی از بیماری های شدید ریه مانند COPD (بیماری انسدادی مزمن ریه)
- ◀ چاقی
- ◀ با گذشت زمان، نارسایی قلبی سمت چپ می تواند منجر به نارسایی قلب در سمت راست شود.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی هستند؟

نارسایی قلبی در هر سنی ممکن است رخ دهد. هم برای مردان و هم برای زنان اتفاق می افتد، اما مردان اغلب در سنین پایین تر از زنان به آن مبتلا می شوند. شانس شما برای ابتلا به نارسایی قلبی افزایش می یابد اگر:

- ◀ افزایش سن (۶۵ سال و بیشتر) می تواند ماهیچه قلب را ضعیف و سفت کند.
- ◀ سابقه سلامت خانوادگی شامل بستگانی است که نارسایی قلبی داشته اند.
- ◀ تغییرات ژنی که بر بافت قلب تأثیر می گذارد.

عادت هایی که می تواند به قلب شما آسیب برساند، از جمله:

- ◀ سیگار کشیدن و مصرف الکل
- ◀ خوردن غذاهای پرچرب و پر نمک
- ◀ داشتن سبک زندگی غیر فعال و کم تحرک



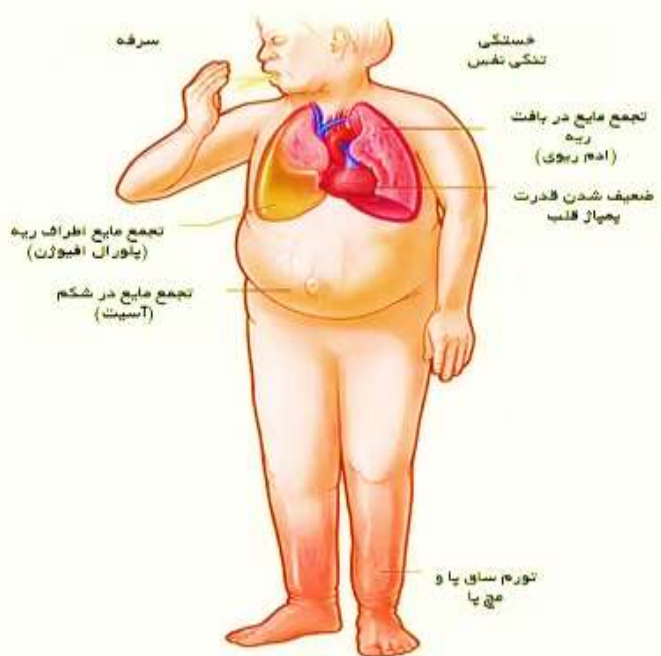
نارسایی قلبی چه علائمی دارد؟

علائم نارسایی قلبی بستگی به این دارد که کدام سمت قلب تحت تاثیر قرار گرفته است. بیشتر علائم ناشی از کاهش جریان خون به اندام ها و تجمع مایعات در بدن شما است.

علائم نارسایی قلبی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- احساس تنگی نفس (مثل اینکه نمی توانید هوای کافی دریافت کنید) هنگام انجام کارهایی مانند بالا رفتن از پله ها.
- خستگی یا ضعف حتی پس از استراحت.
- سرفه کردن
- تورم و افزایش وزن ناشی از مایع در مج پا، ساق پا یا شکم.
- مشکل در خوابیدن هنگام دراز کشیدن.
- حالت تهوع و از دست دادن اشتها.
- تورم در رگهای گردن.
- نیاز به دفع مکرر ادرار.

در ابتدا ممکن است علائمی نداشته باشید یا علائم خفیفی داشته باشید. با بدتر شدن بیماری، علائم معمولاً شما را بیشتر آزار می‌دهد.



داروها چگونه به کنترل نارسایی قلبی کمک می‌کنند؟

برخی از داروها مانند ادرارآور ها سبب می‌شوند تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید و در نتیجه باعث کاهش اِدم اندام‌ها و اِدم ریوی و بهبود تنگی نفس می‌شود. سایر داروها کمک می‌کنند تا قلب با قدرت انقباضی بیشتری خون را پمپاژ کنند.

در ارتباط با نارسایی قلبی چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

داروها:

دیگوکسین

در صورت مصرف قرص دیگوکسین، بدون مشورت با پزشک از مصرف هر نوع قرص دیگر خودداری کنید. داروهای زیادی منجر به تشدید اثر دیگوکسین و مسمومیت با آن می شود.

دیگوکسین برای افزایش نیروی انقباضی عضله قلب تجویز می شود. در نتیجه، گردش خون بهبود یافته و علایم ناشی از وضعیت بد کارکرد قلب مثل تنگی نفس و تورم دست ها و پاها کاهش می یابد.

داروی دیگوکسین (digoxin) بصورت شربت، آمپول، قطره و قرص وجود دارد. معمولاً قرص ۰.۲۵،

میلیگرمی بیشترین راه تجویز است، یک یا نصف قرص روزانه به جز دو روز در هفته تجویز می شود و مددجو یاد میگیرد که دیگوکسین دارویی است که پنج شنبه و جمعه ها نباید خورده شود.

قبل از مصرف، نبض را کنترل و در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود یا ضربان قلب نامنظم بود، به پزشک اطلاع دهید.

دیگوکسین کوچک و سفید بوده ، شبیه برخی قرص های مدر می باشند. مراقب باشید آنها را با هم اشتباه نکنید. بهتر است هیچگاه قرص های مختلف را داخل یک ظرف مخلوط نکنید.

مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پر فیبر مثل سبزیجات خام، میوه ها، سبوس و داروهای کاهنده اسید معده، ضد اسهال ها و ملین ها ،باعث کاهش جذب دیگوکسین می گردد.

در صورت داشتن علائمی چون بی اشتها، گیجی، تهوع، استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی فوراً با پزشک خود مشورت کرده یا به اورژانس مراجعه نمائید.

شایعترین عوارض جانبی آن خستگی، ضعف کلی عضلات،

تهوع، توهم، بی اشتها، مشاهده هاله زرد مایل به سبز در اطراف اشیاء، سرگیجه و...

ملاحظات:

❖ دیگوکسین را حداقل یک ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از صبحانه مصرف کنید.

❖ اگر یک نوبت را فراموش کردید، اگر ظرف ۴ ساعت به یاد آورید مصرفش کنید. در غیراینصورت نوبت فراموش شده را رها کرده به برنامه دارویی معمولتان باز گردید. مقدار دارو را دو برابر نکنید. اگر به هر دلیل دارو را برای دو یا چند نوبت متوالی مصرف نکرده اید پیش از آغاز مجدد دارو با پزشکان مشورت کنید.

❖ یک برگه شناسایی پزشکی همراه داشته باشید که نشان دهد دیگوکسین مصرف می کنید.

در صورت داشتن بیماری
کلیوی و قند خون پزشک
خود را مطلع کنید

❖ دیگوکسین را دور از دسترس کودکان و دور از گرما، نور مستقیم و حرارت مرطوب نگهداری کنید (در این شرایط دیگوکسین فاسد می شود). دیگوکسین تاریخ مصرف گذشته را دور بریزید.

ادرا ر آورها:

❖ این داروها در ابتدای صبح مصرف شود تا موجب شب ادرا ر و اختلال در خواب نگردد

❖ وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید .

❖ جهت جلوگیری از کاهش فشار خون وضعیتی به آهستگی تغییر وضعیت دهید.

❖ در صورت داشتن مشکلات کلیوی و کبدی و بارداری حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

❖ در صورت تجویز فروزماید مصرف غذاهای با **پتاسیم بالا** و در صورت لزوم مکملهای پتاسیم توصیه می شود.

❖ در صورت مصرف همزمان اسپرونولاکتون یا آلداکتون و یا تریامترن اچ، از مصرف غذاهای با **پتاسیم بالا** خودداری کنید.

❖ در صورت تجویز هیدروکلرتیازید به علت نگه داری کلسیم، مصرف لبنیات یا مکمل کلسیم محدود گردد.

➤ توصیه به مددجو جهت بررسی آزمایشات دوره ای و منظم سطح املاح خون (سدیم و پتاسیم) تا احتمال بروز کاهش پتاسیم خون (با علائم نبض ضعیف، کاهش فشار خون، شلی عضلات و ضعف) و کاهش سدیم خون (خستگی، کرامپ عضلانی، نبض ضعیف) مشخص شود.

➤ در صورت تجویز همزمان داروهای ضد فشار خون و گشاد کننده عروق، فشار خون را بطور منظم کنترل نماید و به آهستگی تغییر وضعیت دهد.

➤ تغییر وضعیت ناگهانی، مصرف الکل یا ورزشهای شدید در هوای گرم خودداری کنید.

➤ از تماس مستقیم و طولانی با آفتاب خودداری کنید بهتر است از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

عوارض جانبی این داروها شامل خشکی دهان، تشنگی زیاد، تب، گرفتگی عضلانی، تهوع، ضعف، خستگی، اسهال و بیخوابی و ... می باشد.

نیتروگلیسرین:

این دارو بصورت قرص های زیر زبانی، پماد و اسپری و قرص های خوراکی وجود دارد. بیشترین کاربرد آن در قرص های زیرزبانی (پرل) است و به عنوان کنترل پرفشاری خون، درد قلبی قفسه سینه و گشادکنندگی عروق در نارسایی احتقانی قلب بکار می رود.

یک نوع نیترو گلیسرین به صورت (پرل) قرص زیر زبانی می باشد اثر دارو ۲-۱ دقیقه بعد از مصرف ظاهر شده و ۳۰-۱۵ اثرش باقی می ماند .

نیتروگلیسرین با اثر طولانی که یک نوع آن به نام نیتروکانتین (به صورت قرص ۶/۴ میلی گرم) و دیگری ایزو سورباید دی نترات (ایزوردیل) است که به صورت قرص زیر زبانی ۵ میلی گرم و قرص خوراکی ۲۰-۱۰ میلی گرم وجود دارد.

در صورت بروز درد می توانید مصرف قرص را هر ۱۰-۵ دقیقه (حداکثر تا سه قرص) تکرار نمایید . در صورت ادامه درد بعد از ۱۵ دقیقه فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.



نیترات ها به فرم پماد پوستی (به نام تجاری نیتروبايد) وجود دارد که به تدریج از سطح پوست جذب و در صورتی به طور مداوم موثر است که هر ۶-۴ ساعت مصرف شود. این پماد را می توانیم روی پوست هر ناحیه از بدن بمالیم ولی برای اثر بیشتر معمولاً روی پوست قفسه سینه در ناحیه ی جلوی قلب مالیده می شود.

از شکل های دیگر نیتراتها که اخیراً در بازار وجود دارد فرم اسپری نیتروگلیسرین (به نام تجاری نیتروماینت) می باشد که از راه زیر زبان استفاده می شود. اثر اسپری نیتروگلیسرین سریعتر از فرم زیر زبانی آن می باشد. نیتروگلیسرین به شکل تزریقی (mg) نیز وجود دارد که در موارد درد شدید قفسه سینه در مراکز درمانی و با تجویز و تحت نظر پزشک استفاده می شود

نکات مورد توجه و طریقه استفاده از پرل (TNG قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین):

❖ قرص خوراکی نیتروگلیسرین را با معده خالی ۳۰ دقیقه قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا به همراه آب میل کنید. لطفاً بعد از مصرف قرص زبان خود را حرکت ندهید و بزاق دهان خود را فرو نبرید.

❖ در تمام اوقات پرل TNG (نیتروگلیسرین) را همراه خود داشته باشید، افراد خانواده نیز محل نگهداری پرل را بدانند.

در صورت بروز درد می توانید مصرف قرص را هر ۱۰-۵ دقیقه (حداکثر تا سه قرص) تکرار نمایید . در صورت ادامه درد بعد از ۱۵ دقیقه فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.

❖ همیشه از پرل نیتروگلیسرین تازه استفاده کنید. زیرا این پرل ها در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهند. پرل تازه بعد از قرار گرفتن در زیر زبان، احساس سوزش در زیر زبان ایجاد می کند (احساسی مثل خوردن خرما، یا قرار دادن نعناع خشک در دهان خواهید داشت)

❖ پرل در شیشه تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگهداری شود (چون هوا و نور باعث بی اثر شدن آن می شوند). در ظروف دارو پنبه قرار ندهید.

❖ ظرف پرل نزدیک بدن نباشد زیرا دمای بدن می تواند سبب بی اثر شدن آن شوند.

❖ قبل از فعالیتهای مشخص (مانند بالا رفتن از پله ها، فعالیت جنسی) که می توانند سبب درد قفسه سینه و آئزین صدری شوند، پرل نیتروگلیسرین را برای پیشگیری استفاده نمایید.

داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتما مصرف کنید و از قطع ناگهانی دارو خودداری کنید.

از مصرف خودسرانه داروها بدون نسخه پزشک (خصوصا داروهای ضد احتقان، سرماخوردگی و سایر داروهای افزایش دهنده فشار خون و نبض) خودداری کنید.

در صورت بروز تاری دید، خشکی دهان یا تداوم سر درد با پزشک تماس بگیرید.

کنترل علائم حیاتی و فشار خون را طی دوره مصرف دارو مهم است.

از تغییر وضعیت ناگهانی بپرهیزید و هنگام بالا یا پایین رفتن از پله ها احتیاط کنید. به محض احساس سرگیجه دراز بکشید.

کاپتوپریل:

این دارو در نارسایی قلب و در بیماران با افزایش فشار خون کاربرد دارد. بصورت قرص های ۲۵ میلیگرمی بوده که بر حسب صلاحدید پزشک بصورت ۱/۴ یا ۱/۲ و یا کامل سه بار در روز استفاده می شود.

دارو را پیش از غذا مصرف کنید.

ممکن است در چند روز نخست درمان دچار سرگیجه شوید.

در صورت بروز سرفه خشک

مصرف کم مایعات، اسهال و استفراغ یا تعریق شدید ممکن است باعث بروز سرگیجه یا سنکوپ (غش) شود.

آزاردهنده با پزشک جهت قطع دارو مشورت کنید.

خانم های مصرف کننده ی دارو به یاد داشته باشند که در صورت بروز بارداری با پزشک تماس بگیرید.

در صورت بروز هر کدام از علایم زیر به پزشک مراجعه کنید: سنکوپ، گلو درد، تب، تورم دست و پاها، درد قفسه سینه، تورم صورت چشم یا لب ها، سخت شدن بلع یا تنفس.

این دارو ممکن است سبب بروز بثورات جلدی یا اختلال در حس چشایی شود در صورت که این عوارض در مدت طولانی باقی بماند با پزشک تماس بگیرید.

❖ به خاطر عارضه‌ی حساسیت به نور بهتر است از تماس طولانی مدت با نور شدید آفتاب خودداری کنید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

فعالیت های مجاز و غیر مجاز:



❖ در زمان خواب در حالت نیمه نشسته خوابیده یا از بالش های بیشتری استفاده کنید زیرا هنگام دراز کشیدن دچار تنگی نفس می شوید.

❖ در صورتی که تنگی نفس باعث می شود از خواب بیدار شوید، توصیه می شود یک ساعت قبل دراز کشیدن پاهای خود را بالا ببرید.

❖ در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط داشته باشید.

❖ در موقع خستگی فعالیت را متوقف کند و استراحت نماید.

❖ به منظور جلوگیری از ایجاد سرگیجه، به مددجو یادآور شوید به آهستگی تغییر وضعیت دهد.

❖ از انجام فعالیتهای شدید یا استراحت طولانی در بستر اجتناب نماید.



❖ در صورتی که در طی فعالیت دچار تنگی نفس، تپش قلب و خستگی شدید به پزشک خود اطلاع دهید. در صورت افزایش ضربان قلب بالاتر از ۱۰۰ ضربه در دقیقه ابتدا استراحت کرده و در صورت تشدید به پزشک اطلاع دهید.

❖ توصیه به مددجو که جهت کمک به حفظ انرژی، فعالیتهای روزانه را اولویت بندی و تعدیل نماید، به طوری که تا حد امکان انرژی کمتری مصرف کند.

❖ ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید.

❖ از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

✦ برای جلوگیری از ورم پا در زمان استراحت پاهای خود را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و در طی روز از جوراب های ضد آمبولی استفاده کنید.

✦ از پزشک خود در مورد فعالیت جنسی سوال کنید. مردان نباید از داروها یا مکمل های گیاهی برای مشکلات نعوظ بدون مشورت با پزشک خود استفاده کنند. این داروها هنگام استفاده با نیتروگلیسرین بی خطر نیستند.

✦ اطمینان دادن به مددجو که می تواند فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرد. (که معمولا بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می باشد.) فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب میشود.

✦ مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار می آورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کند که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نماید.

✦ البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آئزین در حین و پس از مقاربت، می تواند از قرص نیتروگلیسرین استفاده نماید.

✦ به طور طبیعی در حین مقاربت تعداد و نبض و تنفس افزایش می یابد ولی باید در عرض ۱۵ دقیقه به سطح طبیعی برگردد.

✦ سعی کنید از چیزهایی که برای شما استرس زا هستند دوری کنید. اگر همیشه استرس دارید، یا اگر خیلی غمگین هستید، با پزشک خود صحبت کنید که می تواند شما را به یک مشاور معرفی کند.

رژیم غذایی:

✦ بسته به وضعیت بیمار و تجویز پزشک، محدودیت مصرف مایعات را رعایت نماید. گاهی ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱/۵ لیتر در روز باشد.

✦ برای رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهان را شستشو دهید.



◀ باید نمک کمتری بخورید. نمک می تواند شما را تشنه کند و تشنگی باعث می شود که مایعات بیش از حد بنوشید. نمک اضافی همچنین باعث می شود مایعات در بدن شما باقی بماند. بسیاری از غذاهایی که مزه شوری ندارند یا به آنها نمک نمی افزایید، همچنان حاوی مقدار زیادی نمک هستند.

◀ میزان طبیعی نمک در رژیم غذایی معمولی ۳-۱۰ گرم در روز است که در این بیماران ۱-۲ گرم نمک در روز (کمتر از ۱ قاشق چای خوری در روز) محدود می شود. قابل ذکر است که هر یک یک گرم نمک، حاوی تقریباً ۴۰۰ میلی گرم سدیم است.

◀ در صورتی که نمک موجود در رژیم غذایی بیمار کنترل شده باشد و ادرار آور نیز مصرف شود، معمولاً مصرف مایعات خود به خود تنظیم شده و نیازی به محدودیت شدید مایعات وجود ندارد، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی لازم باشد.



◀ در این رژیم هنگام طبخ و صرف غذا نمک به غذا اضافه نشود

◀ در صورت لزوم، بیمار می تواند جهت خوش طعم کردن غذاها، از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده نماید.

◀ برچسب مواد غذایی، نوشابه و غذاهای آماده را از نظر میزان نمک (سدیم) کنترل نماید.

◀ مددجو از مواد غذایی با سدیم پائین مانند: مرغ، ماهی، گوشت، برنج، سیب زمینی و... استفاده کند و از مصرف غذاهای حاوی سدیم فراوان مثل گوشت نمک سوده شده، گوشتهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، سس ها، ترشی، ادویه جات و برخی پنیرها خودداری نماید.

◀ همچنین داروهایی مانند آنتی اسیدها، مسهل، شربت ضد سرفه و قرصهای مسکن، ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه پزشک دارویی مصرف نشود.

◀ بسته به نوع داروهای دیورتیکی که تجویز شده است، یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد ممکن است توصیه شود.

➤ توصیه می شود از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی (سرشار از پتاسیم) استفاده شود بخصوص در بیمارانی مصرف کننده داروهای ادرار آور که باعث کاهش پتاسیم خون می شود.

➤ غذاهائی که حاوی پتاسیم زیاد هستند:

زرد آلو، کنگر فرنگی، آووکادو، موز، گرمک، طالبی، غلاف سیوس، خرما، باقلای خشک، انجیر و ...

➤ غذاهائی که به طور متوسط پتاسیم دارند:

سیب، کلم بروکلی، چغندر، کرفس، بادنجان و ...

➤ غذاهائی که مقدار کمی پتاسیم دارند:

کلم، گل کلم، ذرت، خیار و ...

➤ الکل ننوشید. الکل کار ماهیچه های قلب را سخت تر می کند.

➤ مصرف کافین (چای و قهوه) محدود گردد.

➤ از مصرف مواد غذایی چرب خودداری کنید.

➤ از مصرف لبنیات پرچرب، مصرف روغن ها و چربی های اشباع گیاهی مثل روغن نارگیل، روغن هسته خرما محدود شود و در عوض استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد به دلیل ارزش غذایی آن توصیه می شود. بخصوص روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است و به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

➤ توصیه به مددجو که به جای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان کردن و آب پز کردن غذا استفاده کند.

➤ از تخم مرغ بیشتر از ۳ زرده در هفته اجتناب شود.

➤ محدودیت قند غذاها همیشه مد نظر قرار گیرد.

➤ توصیه به مددجو که از غذاهای سبک وعده های غذایی و با حجم کم استفاده کند. غذا را به آهستگی خورده و کاملاً بجود، از پرخوری پرهیز کند و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشد. پس از صرف غذا استراحت کند.

◀ تشویق مددجو به مصرف مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، برنج، سیوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، میوه و آبمیوه تازه، توتها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی که می توانند در کاهش کلسترول و آترواسکلروز موثر باشند. به علاوه فیبر موجود در برخی از آنها (سیوس جو، سبزیجات، ...)، خاصیت ملین و پیشگیری از یبوست دارد.

◀ داروهای خود را با آب مصرف کنید. آنها را با آب گریپ فروت مصرف نکنید، زیرا ممکن است نحوه جذب برخی داروها در بدن را تغییر دهد.

وزن خود را در حد ایده ال نگه دارد. دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.



- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.
- ✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.
- ✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- ✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
- ✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

آموزشهای خود مراقبتی اختصاصی:

نحوه کنترل ضربان قلب یا نبض:

- دست خود را دو انگشت پایین تر از ناحیه مچ دست در قسمت انگشت شست قرار داده و با استفاده از ثانیه شمار به مدت یک دقیقه آن را کنترل نمایید. تعداد طبیعی آن بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه باید باشد.

روش کنترل فشار خون:

- بر حسب راحتی خود در یاد گیری می‌توان از فشار سنج عقربه ای یا دیجیتالی استفاده کرد.
- فشار سنج دیجیتالی: روش کار بسیار آسان بوده و می‌توان با بستن کاف آن به دور بازو و یا مچ با فشار یک دکمه میزان فشار خون را تعیین نمود و در برگه ای ثبت کرد.



- فشار سنج عقربه ای: برای کار کردن با آن می توان از افراد دیگر خانواده کمک گرفت: آسان ترین روش کار این است که بعد از بستن کاف یا بازوبند دو انگشت بالاتر از چین آرنج گوشی پزشکی را در ناحیه داخلی بازو که نبض را زیر انگشت خود حس کردید گذاشت و بعد از بستن پیچ فشار سنج آن را بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلیمتر جیوه باد کرده سپس در حالی که بادقت گوش می دهید باد آن را خالی کنید. اولین صدا فشار ماکزیمم (سیستول) و آخرین صدایی که می شنوید مینیمم (دیاستول) است. مثلاً ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- افزایش وزن بیش از ۱ کیلوگرم در روز یا ۲ کیلوگرم در هفته.
- احساس خستگی و ضعیف شدید.
- احساس سرگیجه و سبکی سر.
- زمانی که فعالیت های عادی خود را انجام می دهید بیشتر دچار تنگی نفس می شوید.
- وقتی نشسته اید دچار تنگی نفس جدید می شوید.
- ۱ تا ۲ ساعت پس از به خواب رفتن به دلیل تنگی نفس از خواب بیدار می شوید.
- خس خس می کنید و در تنفس مشکل دارید.
- احساس درد یا فشار در قفسه سینه خود دارید.
- سرفه ای دارید که از بین نمی رود. ممکن است خشک یا خلط دار (صورتی و کف آلود) باشد.
- ورم در پاها، مچ پا یا ساق پا دارید.
- افزایش نیاز به دفع ادرار، به خصوص در شب.
- معده درد و حساسیت دارید.
- علائمی دارید که فکر می کنید ممکن است از داروهای شما باشد.



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION