

نارسایی قلب ناشی از آسیب به قلب است که با گذشت زمان ایجاد می‌شود، قابل علاج نیست، ولی اغلب با راهکارهایی که نشانه‌ها را بهبود دهند، قابل درمان می‌باشد.

درمان موفقیت آمیز به تمایل شما برای مشارکت در مدیریت بیماری بستگی دارد. شما، عزیزان و مراقبانان همگی به عنوان بخشی از تیم مراقبت سلامت، نقشی فعال در مدیریت بیماریتان دارید.

علاوه بر رویکرد درمانی، شما باید پیگیر همه‌ی توصیه‌های پزشک باشید و تغییراتی ضروری در سبک زندگی ایجاد کنید تا کیفیت زندگی شما به بالاترین حد ممکن برسد.

توصیه‌های زیر در ارتباط با رژیم غذایی، ورزش و سایر عادات زندگی می‌تواند به کاهش نشانه‌های نارسایی قلبی، کاهش سرعت پیشرفت بیماری و بهبود زندگی روزمره‌ی شما کمک کند. در حقیقت بیشتر افراد مبتلا به نارسایی قلبی خفیف تا متوسط می‌توانند زندگی تقریباً طبیعی داشته باشند.



تغییرات مهم در سبک زندگی شامل چه مواردی است؟

• ترک سیگار

هر پف نیکوتین ناشی از دود تنباکو به طور موقت ضربان قلب و فشارخون را زیاد می‌کند، حتی باعث کاهش خون غنی شده با اکسیژن که در سراسر بدن گردش می‌کند، می‌گردد. سیگار کشیدن همچنین باعث انسداد و سفتی در رگ‌های خونی تغذیه کننده‌ی قلب می‌شود. افرادی که سیگار را ترک می‌کنند، نشانه‌های نارسایی قلبی آن‌ها بهبود می‌یابد.

• حفظ یا کاهش وزن

اگر افزایش وزن دارید، قلب شما مجبور است سخت‌تر کار کند تا بتواند خون را به بدنتان عرضه کند. حفظ یک وزن سالم فشار روی قلب شما را کاهش می‌دهد و همچنین می‌تواند کمک کند تا احساس کنید که بهتر هستید. از سوی دیگر، افزایش یا کاهش سریع و ناگهانی وزن بدون هیچ تلاشی، می‌تواند علامتی باشد که نشان می‌دهد نارسایی قلبی شما در حال زیاد شدن یا پیشرفت است.

هر صبح در یک زمان مشخص خودتان را وزن کنید، که بهتر است قبل از صبحانه و بعد از ادرار کردن باشد. در هر بار که خودتان را وزن می‌کنید، حتماً به یک میزان لباس بپوشید. در صورتی که به میزان یک کیلو و سیصد گرم و یا بیشتر در یک روز، یا دو کیلو و دویست گرم و یا بیشتر در یک هفته وزنتان افزایش پیدا کرد، یا هر مقداری که به شما گفته شده تا گزارش کنید، به پزشک متخصص خود اطلاع دهید.

• پیگیری مصرف مایعات روزانه

در نارسایی قلبی، احتباس مایعات در بدنتان امری رایج است. نمک (سدیم) موجود در رژیم غذایی نیز باعث احتباس مایع اضافی در جریان خون، ریه‌ها و نواحی دیگر بدن می‌گردد.

منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی، غذاهای فرآوری شده، غذاهای رستوران‌ها و نمکی که هنگام خوردن غذا به آن اضافه می‌کنید، می‌باشد. غذاهای فرآوری شده شامل غذاهای آماده‌ی یخ زده، کنسروها، سوپ‌ها، ترشی‌ها، پنیرها، رب‌ها، سس‌ها، چاشنی‌ها، گوشت ناهار، نان‌ها، غلات و نوشیدنی‌های گازدار از قبیل نوشابه‌های رژیمی هستند.

محدود کردن مقدار نمک در غذایی که می‌خورید، به پیشگیری از تجمع مایع در پایین پاها یا شکم کمک می‌کند و در نتیجه شما می‌توانید نارسایی قلبی خود را تحت کنترل درآورید.

همچنین مقدار مایعی که می‌نوشید، بسیار مهم است. تیم مراقبت سلامتی، ممکن است به شما توصیه کنند که دریافت مایعات خود را محدود کنید.

مایعات معمولاً به کمتر از دو لیتر در روز محدود می‌گردد که شامل آب به همراه مایعات دیگر است. پزشک شما ممکن است راهنمایی اختصاصی‌تری درباره‌ی مصرف مایع بر اساس وضعیتتان بدهد. با او درباره‌ی اینکه روزانه چقدر می‌توانید مایع بنوشید صحبت کنید.

• پرهیز از الکل با محدود کردن آن

مصرف زیاد الکل سطح بعضی از چربی‌ها در خون را که با عنوان تری‌گلیسیرید شناخته می‌شوند، بالا می‌برد. میزان بالای تری‌گلیسیرید که با کلسترول نوع بد زیاد یا کلسترول نوع خوب پایین ترکیب می‌شود، با تجمع چربی در دیواره‌های شریانی مرتبط می‌گردد، که به نوبه‌ی خود خطر حمله و سکته‌ی قلبی را افزایش می‌دهد.

همچنین مصرف مفرط الکل باعث افزایش فشارخون، بیماری ماهیچه‌ی قلب و بی‌نظمی ضربان قلب می‌شود.

میزان انرژی بیش از حد ناشی از نوشیدن الکل نیز منجر به چاقی و خطر بالاتر ایجاد بیماری دیابت می‌گردد.

نوشیدن الکل ممکن است راهی برای کنار آمدن با استرس به نظر برسد، اما بسیاری از راهکارهای سالم وجود دارند. تحرک بدنی، خوردن غذاهای سالم، خواب کافی و داشتن نگرش مثبت از جمله روش‌های خوب کنترل استرس هستند.

مراقبه، یوگا، روش‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق را امتحان کنید. یا متعهد شوید هر روز ۱۵ دقیقه از وقت خود را صرف یافتن چیز خوشایندی کنید که از آن لذت می‌برید و آن شامل نوشیدن الکل نیست. گزینه‌های زیاد دیگری هم در این زمینه وجود دارند.

• پرهیز از کافئین یا محدود کردن آن

کافئین در قهوه، چای، شکلات، نوشیدنی‌های بدون الکل و بعضی از آجیل‌ها و خشکبارها وجود دارد.

کافئین می‌تواند باعث رها شدن اسیدهای چرب آزاد از بافت‌های چربی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

تغییرات سبک زندگی در بیماری نارسایی قلبی



گروه هدف: بیماران مبتلا به نارسایی قلب

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

واحد مراقبت ویژه قلب

زینب پورصفر، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

آذر ۱۳۹۹

• مدیریت استرس

در یک روز به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت بگذارید که با آرامش بنشینید، نفس عمیق بکشید و به یک صحنه آرام فکر کنید. یا یک کلاس یوگا و مراقبه را امتحان کنید. ولی قبل از شرکت در یک کلاس یوگای سخت، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. زمانی که عصبانی می‌شوید، قبل از پاسخ دادن تا عدد ۱۰ شمارش کنید تا کمک کند که استرس شما کاهش یابد.

• استراحت کافی

برای بهبود خواب در طی شب، از بالش‌هایی استفاده کنید که سرتان را بالا نگه دارد. از مصرف غذاهای سنگین درست قبل از ساعت خواب خودداری کنید. سعی کنید بعد از نهار چرت بزنید. پاهایتان را هر دو ساعت به مدت چند دقیقه بالا بکشید.

منبع:

1. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-option-for-heart-failure/lifestyle-changes-for-heart-failure>. Last reviewed: May 31, 2017
2. <https://www.uptodate.com/contents/heart-failure-beyond-the-basics>.

در صورت داشتن سؤال، پیشنهاد یا انتقاد با واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه کنید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

بدن شود.

تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که ارتباط مستقیمی بین مصرف کافئین، نوشیدن قهوه و بیماری رگ‌های کرونر قلب، که به عضله قلب خونرسانی می‌کنند، وجود دارد.

مقدار متعادلی از کافئین را در روز مصرف کنید و بیشتر از یک تا دو فنجان قهوه نباشد.

افرادی که معتاد به کافئین هستند ۱۲-۲۴ ساعت پس از آخرین مقدار استفاده از آن، ممکن است دچار علائم محرومیت از کافئین شوند که طی مدت زمان ۲۴-۴۸ ساعت برطرف می‌گردد و برجسته‌ترین نشانه‌ی آن سردرد می‌باشد. احساس اضطراب، خواب آلودگی، خستگی و افسردگی از دیگر نشانه‌ها هستند.

• خوردن یک رژیم غذایی سالم قلبی

به طور کلی یک الگوی غذایی سالم داشته باشید که بر انواع میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، فرآورده‌های لبنی کم چرب، مرغ بدون پوست و ماهی، آجیل و حبوبات و روغن‌های گیاهی غیرگرمسیری تأکید دارد. همچنین چربی‌های اشباع، چربی ترانس، کلسترول، سدیم، گوشت قرمز، شکر و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر را محدود کنید.

• داشتن فعالیت بدنی

اگر نشانه‌های بیماری شما اجازه می‌دهد، ورزش کردن در بیشتر روزهای هفته می‌تواند به بهبود آمادگی قلبی عروقی و تقویت عضلات کمک کند. در نتیجه، نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس و خستگی که به طور رایج در افراد مبتلا به نارسایی قلب وجود دارد، بهبود می‌یابد.

فعالیت بدنی را هر روز در یک زمان مشخص و یکسان برنامه ریزی کنید تا جایی که به یک بخش منظم از سبک زندگی شما تبدیل شود.

اگر شما فعالیت بدنی ندارید قبل از شروع یک ورزش جدید، با پزشک خودتان صحبت کنید. ممکن است او به شما برنامه‌ی بازتوانی را پیشنهاد کند.