



آموزش ترخیص بیماران نارسایی قلب

آموزش ترخیص بیماران نارسایی قلب

پس از ویزیت توسط پزشک معالج دستور ترخیص شما نوشته شده و توسط پرستار به شما اعلام می شود. بعد از تسویه حساب برگه ترخیص خلاصه پرونده و آموزش های لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد.

تغذیه:

رعایت رژیم غذایی کم نمک در بیماری نارسایی قلبی از تجمع آب و نمک در بدن که سبب افزایش کار قلب و بدنبال آن تورم در پاها و شکم و افزایش تنگی نفس می شود، پیشگیری می کند. رژیم غذایی کم سدیم شامل سدیم کمتر از 2-3 گرم روزانه می باشد. یک قاشق چایخوری تقریباً 2/3 گرم سدیم دارد. از خوردن غذاهای کنسروی و آماده (فست فودها)، نوشابه، دوغ و آب میوه های صنعتی و ماء الشعیر پرهیز کنید. بیشتر سعی کنید آبمیوه طبیعی یا میوه مصرف کنید. از اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید (از نمکدان سر میز غذا استفاده نکنید). خودتان را به غذاهای کم نمک عادت دهید و از گیاهان، ادویه و چاشنی های کم نمک و یا بی نمک استفاده کنید.

فعالیت:

تحقیقات نشان داده که فعالیت می تواند به احساس بهتر شدن شما کمک کند، علائم را کاهش داده و به بهبود عملکرد قلب شما کمک کند. کلید موفقیت در افزایش سطح تحمل فعالیت، انجام آن به آرامی و به تدریج می باشد. برای شروع، یک ورزش ساده انتخاب کنید که عضلات بزرگ شما را حرکت دهد. پیاده روی بهترین ورزش برای شما است. برای شروع فعالیت شما می توانید روزی 5 دقیقه پیاده روی کنید. سپس به تدریج زمان آن را تا 30 دقیقه در روز افزایش دهید. درخیلی سرد یا گرم یا آلوده ورزش نکنید. هنگامی که تنگی نفس هنگام استراحت، احساس خستگی مفرط و کاهش انرژی، تب، عفونت یا احساس بیماری، درد قفسه سینه، تعریق شدید، تهوع و استفراغ، سرگیجه یا احساس سبکی سر را دارید ورزش نکنید و به پزشک خود مراجعه نمایید.

استحمام:

از آب ولرم نه خیلی داغ یا سرد استفاده کنید. جهت حفظ انرژی خود از استحمام طولانی مدت بپرهیزید. در صورت امکان از صندلی در داخل حمام استفاده کنید. از ایجاد بخار زیاد در محوطه حمام به علت افزایش تنگی نفس بپرهیزید.

فعالیت جنسی:

بیمارانی که تست ورزش نرمال دارند، محدودیتی از نظر روابط جنسی ندارند. در مورد مشکلات و محدودیت های خود به راحتی و به صورت آزادانه با همسر خود صحبت کنید. پس از انجام کارهای سنگین و خسته کننده و خوردن غذا از انجام فعالیت جنسی دوری کنید. در صورت داشتن درد جلو قفسه سینه در حین یا بعد از نزدیکی، بالا ماندن ضربان قلبی، تعداد تنفس و تنگی نفس تا 10 دقیقه بعد از پایان نزدیکی، خستگی و بی خوابی شدید در روز بعد از نزدیکی، فعالیت جنسی خود را متوقف کنید و به پزشک خود اطلاع بدهید.

در صورت بروز مشکلات یا موارد هشدار دهنده زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- مشکل در خوابیدن به علت تنگی نفس، مثلاً شب بطور ناگهانی به علت تنگی نفس بیدار شوید یا برای خوابیدن نیاز به بالش اضافی نسبت به قبل داشته باشید.
- ضربان قلب تند یا نامنظم و تپش قلب که مداوم بوده و سبب سرگیجه یا سبکی سر در شما شود.
- اگر سرفه همراه با خلط کف آلود یا صورتی داشته باشید.
- کاهش یا افزایش وزن بیش از 900 گرم در روز یا 1/8 کیلو گرم در هفته و یا کاهش میزان ادرار روزانه.
- تورم در زانوها، پاها، دستها یا شکم.



- اندازه گیری وزن مهم است، هدف این است که تغییر در وزن را قبل از اینکه ایجاد تورم یا دیگر علائم کند، تشخیص دهیم. در این صورت می توانیم زودتر مایع اضافی را از بدن خارج کنیم. به منظور اندازه گیری وزن، شما بایستی وزن خود را هر روز صبح، بعد از ادرار کردن و قبل از صبحانه اندازه گیری کنید؛ در جایی ثبت کنید. میزان روزانه مایعات و میزان دفع مایعات (ادرار) را ثبت کنید.

نحوه مصرف داروها:

داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. داروها در درمان نارسایی قلبی بسیار مهم است. داروها را طبق دستور مصرف کنید. از کم کردن یا افزایش میزان آن خودداری کنید. داروها را طبق زمان معین آن مصرف کنید. جهت استفاده صحیح و منظم از داروها ابتدا یک جعبه مخصوص دارو تهیه کرده و روی آن برای هر قرص میزان مصرف را بنویسید و ابتدای هفته آن را پر کنید. هنگام ترک خانه داروهایتان را با خود ببرید. حتی اگر احساس خوب شدن کردید و تنگی نفس و تورم نداشتید، باز هم بایستی داروهای خود را منظم مصرف کنید. اطلاعات کلی مربوط به برخی داروهای مهم بیماران نارسایی قلبی در جدول زیر موجود است.

نوبت بعدی مراجعه به پزشک:

نوبت بعدی مراجعه به پزشک توسط ایشان تعیین و معمولاً 2 هفته تا 1 ماه بعد از ترخیص خواهد بود.

نکات آموزشی و عوارض	اثرات درمانی	اشکال دارویی	نام دارو	
<p>در صورت امکان روزها مصرف شود.</p> <p>*کنترل وزن روزانه.</p> <p>*چک دوره ای الکترولیتها مانند پتاسیم با صلاحدید پزشک.</p> <p><u>عوارض احتمالی:</u></p> <p>سرگیجه در شروع مصرف - راش پوستی و کم آبی بدن ، تیره شدن ادرار و کاهش وزن</p>	<p>*دفع مایعات اضافی بدن</p> <p>*بهبود ورم</p> <p>*کاهش تنگی نفس</p>	40mg	فوروزماید Furosemide	<p>مدرها (دیورتیک ها)</p>
		5mg	متولازون Metolazone	
		50mg	هیدروکلروتیازید Hydrochlorothiazide	
		50mg	H تریامترن Triamteren-H	
<p>*با دوز پایین شروع میشود و به تدریج افزایش می یابد.</p> <p>*آزمایش دوره ای برای کنترل عملکرد پتاسیم طبق صلاحدید پزشک لازم است.</p> <p><u>عوارض احتمالی:</u></p> <p>در صورت ادامه سرگیجه بعد از چند روز اول ، داشتن سرفه های خشک ، تنگی نفس راش ، ضعف ، گیجی و ورم بلافاصله به پزشک خود اطلاع دهید.</p>	<p>*جلوگیری از بدتر شدن عملکرد قلب</p> <p>بهبود علائم بیماری نارسایی قلبی</p> <p>*افزایش طول عمر</p> <p>*کاهش احتمال بستری مجدد</p>	25-50mg	کاپتوپریل Captopril	<p>مهار کننده های ACE</p>
		5-20mg	انالاپریل Enalapril	
		5-10mg	لیزینوپریل Lisinopril	
<p>*از دوز پایین شروع میشود تا به دوز مناسب برسد.</p> <p>*کنترل آزمایش خون دوره ای برای عملکرد کلیه و پتاسیم خون طبق صلاحدید پزشک لازم است.</p> <p><u>عوارض احتمالی:</u></p> <p>سرگیجه</p>	<p>*کاهش احتمال بستری مجدد</p> <p>*بهبود علائم نارسایی قلبی</p> <p>*احتمال بدتر شدن عملکرد قلب را کم می کند.</p>	25-50mg	لوزارتان Losartan	<p>مسدود کننده گیرنده آنژیوتانسین 2</p>
		80mg	والسارتان Valsartan	
<p>*بطور ناگهانی قطع نشود.</p> <p>*با دوز پایین شروع میشود تا به دوز مناسب برسد.</p> <p>*امکان افت فشار خون وضعیتی وجود دارد.</p> <p>*ضربان قلب خود را اندازه بگیرید.</p> <p><u>عوارض احتمالی:</u></p> <p>خستگی و سرگیجه ، در صورت ادامه سرگیجه بیش از دو هفته ، احساس تنگی نفس یا ضربان قلب خیلی کند به پزشک خود مراجعه کنید.</p>	<p>*بهبود عملکرد قلب</p> <p>*کاهش احتمال بستری مجدد</p> <p>*افزایش طول عمر</p> <p>*بهبود ضربان نامنظم قلب</p>	6.25-12.5mg	کارودیلول Carvedilo	<p>بتا بلاکر ها</p>
		5-10mg	بیزوپرولول Bisoprolol (CON Cor)	
		47.5-50mg	متوپرولول Metoprolol	

<p>*آزمایش خون دوره ای جهت عملکرد کلیه و سطح پتاسیم با صلاحدید پزشک</p> <p><u>عوارض:</u></p> <p>اگر دچار اسهال یا استفراغ شدید سریعاً" به پزشک مراجعه نمایید.</p>	<p>*دفع مایعات اضافی بدن</p>	25mg	اسپیرونولاکتون Spirinolactone	<p>آنتا گونیست آلدسترون</p>
	<p>*بهبود علائم بیماری نارسایی قلبی</p> <p>*افزایش طول عمر</p>	25mg	اپلرنون Eplerone	
<p>در صورت داشتن علائمی مانند: درد مفاصل ، تب ، تغییر در حجم ادرار ، التهاب مفاصل و گلو درد به پزشک مراجعه کنید.</p>	<p>*گشاد کننده عروق خون</p> <p>*افزایش قدرت عضلانی قلب</p> <p>*بهبود پمپاژ قلبی</p>	10-25-50mg	هیدرالازین Hydralazine	<p>گشاد کننده عروق</p>
<p>* در اوایل درمان سر درد طبیعی است.</p> <p>* احتمال بروز افت فشار خون وضعیتی وجود دارد ، تغییر آهسته وضعیت ازنشسته به ایستاده ، دراز کشیدن با اولین علائم این اثرات را به حداقل میرساند.</p> <p>*در صورت بروز تاری دید یا خشکی دهان و یا سر درد مداوم به پزشک مراجعه کنید.</p>	<p>*گشاد کننده عروق محیطی</p> <p>* کنترل ورم و بهبود نارسایی قلب</p>	10-50mg	ایزوسورباید Isosorbide	
<p>*آنتی اسید یا آهن حداقل با فاصله 2 ساعت مصرف شود.</p> <p>*چک دوره ای الکترولیتها مانند پتاسیم و با صلاحدید پزشک.</p> <p><u>عوارض:</u></p> <p>در صورت داشتن علائم تهوع ، تاری دید ، ضربان قلب کند و سرگیجه سریعاً" به پزشک مراجعه کنید.</p>	<p>*کنترل ضربان نامنظم قلب</p> <p>*بهبود عملکرد قلب</p> <p>*بهبود علائم نارسایی قلبی</p>	0.25	دیگوکسین Digoxin	<p>آنتی آریتمی</p>
<p>*همراه با غذا مصرف شود.گریپ فروت مصرف نشود.</p> <p>*با دوز پایین شروع میشود تا به دوز مناسب برسد.</p> <p>*در صورت داشتن علائم طپش قلب ، فشار در قفسه سینه ، تنگی نفس ، سرگیجه و خستگی با پزشک تماس بگیرید.</p>	<p>*کاهش احتمال بستری مجدد</p> <p>به علت تشدید نارسایی قلبی</p> <p>*کاهش دردهای آنژیینی قلب</p>	5mg	ایوآبرادین Ivabradin	<p>ضد آنژین قلبی</p>
<p>*دوز مناسب با آزمایش Pt طبق تجویز پزشک می باشد.</p> <p>*دارو سر ساعت معین از روز استفاده شود.</p> <p>*در صورت خونریزی بینی یا خون مردگی در بدن یا خون در مدفوع سریع به پزشک مراجعه کنید.</p>	<p>*صد انعقاد خون و رقیق کننده خون</p>	1-5mg	وارفارین Warfarin	<p>ضد تشکیل لخته</p>
	<p>*صد انعقاد خون و رقیق کننده خون</p>	(آمپول)40- 80-60	ایناکساپارین Enoxaparin4	