

خودمراقبتی در نارسایی قلبی

- معمولاً یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می شود. به همین منظور توصیه می شود بیشتر از 1/5-2 لیتر در روز مایعات (آب و آب میوه و شیر و سوپ و ...) مصرف نکنید.

- چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده کنید.

- غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید. از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید.

- غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات، تخم مرغ، ماست، شیر، برنج و ماکارونی از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید.

- استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز، سبزیجات معطر چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.

- در صورت داشتن بیماری هایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه می شود با راهنمایی کارشناس تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب خود را دریافت کرده و رعایت کنید.

- زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب کرده با نظر پزشک فعالیت جسمی 40 تا 45 دقیقه در روز داشته باشید.

- تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) خودداری کنید.

- از انجام فعالیت های جسمی در محیط های خیلی گرم، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.

- مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت صحبت کنید اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید. اگر حین فعالیت تنگی نفس، درد یا سرگیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.

- فعالیت های خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد اجتناب کنید.

- در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده کنید.

- در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید. در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد.

- کنترل علائم و وزن روزانه، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) به پیشگیری از بدتر شدن بیماری کمک می کند.

- داروهای ادرار آور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای از خانواده دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز می شود.

- داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز می شود.

- داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون است حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.

- دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه کنید تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مراکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید:

- تب، دردهای عضلانی، بدتر شدن علائم، افزایش وزن به میزان حدود 1/5-2 کیلوگرم در عرض 1-2 روز

- سردرد و سرگیجه شدید، نامنظم شدن ضربان قلب، خس خس سینه، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خلط خونی، درد سینه، تنگی نفس، خستگی و بی قراری (سریعا به اورژانس مراجعه کنید).