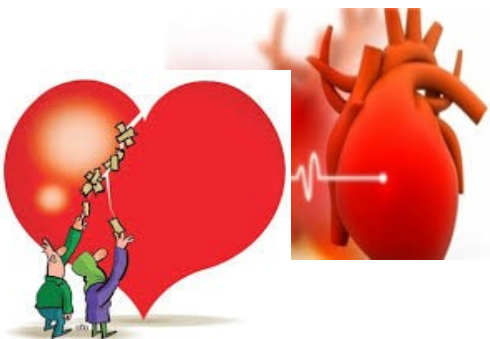




مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

خودمراقبتی در بیماران نارسایی قلبی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0048

عنوان	خود مراقبتی در بیماران نارسایی قلبی
تهیه کننده	گروه آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر شاهین عباس زاده فوق تخصص قلب و عروق	

عوارض دیگوکسین



-بی اشتهایی.

-تهوع، استفراغ.

-گیجی.

-خستگی.

-اختلالات بینایی شدید حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

فوروزماید (ادرار آور)

این دارو در ابتدای مصرف باعث تکرار ادرار شده و بهتر است این

دارو در ابتدای صبح مصرف کنید. در صورت عدم تحمل دارو یا

بروز مشکل حتماً به پزشک مراجعه کنید.

اسپری ها



در صورت داشتن احساس تنگی نفس از اسپری

خود که توسط پزشک تجویز شده است با

دستور قبلی استفاده نمایید

احتیاط

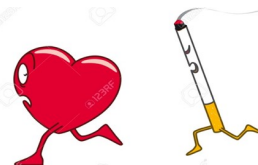
-از رفتن به محل شلوغ و آلوده خودداری کنید.

-شما مستعد عفونت های تنفسی هستید و در فصل سرما لازم است

علیه آنفولانزا واکسینه شوید.



-از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر اجتناب کنید.



-اضطراب و استرس بر عملکرد قلب تأثیر می گذارد، بنابراین از

مواجهه و انجام فعالیت های پر استرس خودداری کنید.



- بی اشتهایی، افزایش وزن، تنگی نفس در حین فعالیت، سرفه مداوم،

شب ادراری، ورم پاها و شکم را داشتید به پزشک خود مراجعه کنید.

-مصرف دارو ها باید به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد.



-از مصرف خود سرانه داروها، به خصوص داروهای آرام بخش

خودداری کنید.

“سلامت و تندرست باشید”

منبع:

ترجمه عباسی ایبانه، نوشین. معینی، فیروزه. همکاران(۱۳۹۸). درسنامه

برونر و سودارت ۲۰۱۸ بیماری های قلب و عروق، انتشارات حیدری.

ویرایش چهاردهم.

فعالیت روزانه

- طول روز استراحت کافی داشته باشید و به تدریج با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید.

- فعالیت روزانه خود را ۱۵ - ۱۰ دقیقه شروع و به ۳۰ - ۲۰ دقیقه روزانه برسانید.



- در هنگام استراحت برای کاهش تنگی نفس بهتر است سر را ۳۰

- ۲۰ درجه بالا بیاورید این کار را می توان با قرار دادن بالش زیر سر انجام دهید.

- از استراحت طولانی در بستر و یا فعالیت های شدید اجتناب کنید و به طور متناوب فعالیت و استراحت را انجام دهید.

- جهت کم کردن ورم در پاها، هنگام استراحت یا نشستن، پاها را در سطح بالاتری قرار دهید.



- برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید.

- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید و در هوای سرد و محیط شلوغ روی بینی و دهان خود را پوشانده و لباس گرم و مناسب بپوشید.



- هر روز صبح در یک ساعت مشخص وزن خود را را کنترل کنید و هر گونه افزایش وزن به پزشک مراجعه کنید.



رژیم غذایی

- هنگام پختن و صرف غذا از افزودن نمک خودداری کنید.



- برای خوش طعم کردن غذا، آب غوره، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید.

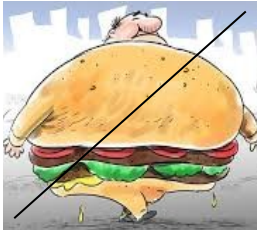


- از مواد غذایی با نمک پایین مثل مرغ، گوشت، ماهی، سیب زمینی و برنج استفاده کنید.

- مصرف مایعات خود را کم کنید.

- وعده های غذایی را با حجم کم و در دفعات بیشتر میل کنید.

- از مصرف غذاها آماده و کنسرو شده خودداری کنید (سوسیس، کالباس، تن ماهی، همبرگر، سس ها).



رژیم دارویی

دیگوسین

قبل از مصرف این دارو نبض خود را کنترل نموده و اگر کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه باشد دارو را مصرف نکنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

