

من چگونه می توانم با نارسایی احتقانی قلب زندگی کنم ؟

در حال حاضر افراد بسیاری با نارسایی احتقانی قلب زندگی می کنند. نارسایی احتقانی قلب یکی از شایعترین عللی است که افراد 65 ساله یا بزرگتر به دلیل آن به بیمارستان مراجعه می نمایند.

خوشبختانه نارسایی قلبی قابل درمان می باشد. دریافت مراقبت های طبی مطلوب، پیروی از دستورات پزشک و آموزش در مورد نارسایی قلبی، در برخورداری از یک زندگی راحت به شما کمک می کنند.

شما با مصرف داروهای خود طبق دستور پزشک و پیروی از برنامه های غذایی و ورزشی مناسب، می توانید به خودتان کمک کنید.

ممکن است من چه داروهایی مصرف نمایم ؟

در اینجا برخی از این داروها ذکر شده اند:

(1) مهارکننده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACEI) که فشار خون را کاهش داده و بارکاری قلب را کم می کنند.

(2) مهارکننده گیرنده آنژیوتانسین (ARB) که فشار خون را کاهش می دهند.

(3) داروهای مدر (ادرار آورها) به شما جهت دفع آب و سدیم اضافی کمک می کنند.

(4) مهارکننده های بتا، که فشار خون شما را کاهش داده و مقدار ضربان قلبتان را کمتر می کند.

(5) دیگوکسین که به قلب شما در پمپ کردن بهتر خون کمک می کند.

(6) گشاد کننده های عروقی که فشار خون شما را از طریق شل کردن عروق خونی و بازنگه داشتن (اتساع) آنها، کاهش می دهند.

چه چیزی به من کمک می کند تا بهتر شوم ؟

ملاقات با پزشک و پیروی از دستورات وی.

خواندن برچسبهای تغذیه ای و اجتناب از مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم بالا.

آغاز یک برنامه ورزشی هوازی زیر نظر پزشک.

ایجاد انگیزه و افزایش اشتیاق و علاقه.

توصیه های پزشک من

از پزشک خود جهت پرکردن جاهای خالی زیر با توصیه های پزشکی مناسب برای بهبودی خودتان کمک بگیرید:

توصیه های دارویی.....:

توصیه های رژیمی : مثال : مجاز به استفاده از نمک نیستید و.....

توصیه های ورزشی.....:

من باید مراقب چه چیزهایی باشم ؟

در صورتی که هر یک از حالات زیر رخ داد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

اگر 1350 گرم یا بیشتر در طول یک روز وزن اضافه کرده اید.

اگر پاها ، مچ پا یا سایر بخش های بدن شما ورم کرده اند.

اگر دچار تنگی نفس شده اید.

اگر کارهایی که قبلاً قادر به انجام آنها بوده اید را دیگر نمیتوانید انجام دهید.

اگر دچار آنفولانزا شده اید.

اگر دچار تب شده اید.

اگر دچار درد قفسه سینه شده اید.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسشی یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

اعضای خانواده من چگونه می توانند به من کمک کنند ؟

آیا من باید در بستر باشم ؟