



نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی بیماری ناشیایی نیست و در دنیا میلیون‌ها نفر به آن مبتلا هستند. ممکن است برای پیشرفت نارسایی قلبی به سال‌ها وقت نیاز باشد. نارسایی قلبیایی وقتی نارسایی احتقانی قلب نامیده می‌شود که در قسمتهای مختلف بدن تجمع مایع رخ داده باشد. بنابراین هر فرد دچار نارسایی قلبی در معرض خطر نارسایی احتقانی قلب نیز قرار دارد و برای پیشگیری از آن باید الگوی زندگی خود را تغییر دهد.

نشانه‌های نارسایی قلبی معمولاً در عرض چند هفته تا چند ماه پس از زمانی که قلب ضعیف شده و دیگر نمیتواند خون مورد نیاز بدن را پمپ کند، ظاهر میشوند. اغلب نارسایی قلبی نتیجه‌ی بزرگ شدن قلب (گشادی بطن چپ) است.

در واقع نارسایی قلبی بدان مفهوم است که قلب نمیتواند به میزان لازم خون پمپ کند. قلب کار میکند اما خون و اکسیژن مورد نیاز بدن تأمین نمیشود. نارسایی قلبی اگر درمان نشود؛ بدتر میشود. این بسیار مهم است که بیمار به هر آنچه که پزشک میگوید عمل کند. وقتی بیمار تغییرات مثبتی به وجود می‌آورد، میتواند بهتر شدنش را احساس کرده و از زندگی لذت بیشتری ببرد.

در نارسایی قلبی چه اتفاقاتی میتواند رخ دهد؟

- قلب خون کافی پمپ نمی‌کند.
- خون به داخل سیاهرگها پس می‌زند.
- تجمع مایع سبب تورم در پاها، ساقها و مچ پا میشود که به آن اِدِم میگویند.
- بدن مقدار زیادی مایع احتباس میکند.
- در ریهها مایع جمع میشود که به آن احتقان ریوی می‌گویند.
- بدن شما به اندازه‌ی کافی خون و اکسیژن دریافت نمیکند.

علائم نارسایی قلبی چیست؟

- تنگی نفس بهخصوص در حالت دراز کشیدن
- سرفه یا تنفس خسخس‌دار به خصوص هنگام ورزش یا در حالت دراز کشیدن
- تورم در پایین پا، مچ پا و ساقها
- افزایش وزن ناشی از تجمع مایع در بدن
- گیجی یا عدم توانایی در تفکر

علل نارسایی قلب چیست؟

شایعترین علت نارسایی قلب، بیماریهای عروق قلبی است. این بیماریها زمانی ایجاد میشوند که سرخرگهایی که وظیفهی خونرسانی به عضلات قلب را دارند؛ با تجمع چربی و تشکیل پلاکهای چربی تنگ میشوند.

دیگر عوامل خطر شایع برای نارسایی قلبی، شامل این موارد است:

- حمله‌ی قلبی قبلی که سبب آسیب قسمتی از عضلات قلب شده است.
- بیماریهای قلبی مادرزادی
- فشارخون بالا
- بیماریهای دریجهای قلب
- بیماریهای عضلات قلب
- عفونتهای قلبی یا عفونتن دریجهای قلب
- آریتمی
- اضافه وزن و چاقی
- دیابت

- مشکلات تیروئید
- مصرف الکل یا اعتیاد به مواد مخدر
- برخی از انواع شیمی درمانی

درمان نارسایی قلبی چگونه انجام میشود؟

- پزشک ممکن است به شما داروهایی بدهد که قلب را تقویت میکنند و نیز داروهایی که سبب دفع مایعات اضافی تجمع یافته در بدن میگردند.
- رژیم غذایی کم نمک
- ممکن است نیاز به استفاده از کپسول اکسیژن در منزل وجود داشته باشد.
- تغییرات لازم در الگوی زندگی بسیار مهم هستند.
- در برخی موارد، انجام جراحی و یا کارگذاری دستگاههای قلبی، ممکن است لازم باشد..

کسی که دچار نارسایی قلبی است، باید چهکارهایی انجام دهد؟

- انجام دقیق دستورات پزشک
- ترک سیگار
- مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک
- وزن کردن روزانه به منظور آگاهی از ایجاد اضافه وزن در اثر تجمع مایع در بدن در صورت بروز آن
- یادداشت و محاسبه مایع دریافتی روزانه (چقدر در روز مایع مینوشید)
- اندازهگیری فشارخون هر روز
- رسیدن به وزن مطلوب طبق نظر پزشک
- پرهیز کردن یا محدود کردن مصرف الکل و کافئین (قهوه، چای و ...)
- رژیم غذایی متناسب با سلامت قلب (کم نمک و بدون چربیهای اشباع)
- پرهیز و محدودیت در مصرف نمک و غذاهای نمکین
- فعالیت فیزیکی مناسب
- استراحت به میزان لازم و کافی