

نارسایی قلبی جبران نشده (DHF)

نارسایی قلبی به دو گروه اصلی تقسیم می‌شود: نارسایی سیتولیک و نارسایی دیاستولیک در نارسایی قلبی دیاستولیک قلب بیش از حد سفت شده و پس از انقباض نمی‌تواند به میزان لازم منبسط شده و خون کافی را درون حفرات خود جمع کند.

در بیماری نارسایی قلبی، Heart failure قلب نمی‌تواند خون را به خوبی به درون رگ‌ها پمپ کند. این نقص باعث می‌شود که قلب نتواند وظیفه اصلی خود را که فرستادن خون به تمامی اعضای بدن است، به خوبی انجام دهد، در نتیجه مایعات درون بدن تجمع یافته و اندام‌ها به اندازه کافی خون دریافت نمی‌کنند.

به عبارتی سفتی عضله قلب باعث می‌شود قلب به درستی پر از خون نشود. نارسایی قلبی به این معنی نیست که قلب ما از کار ایستاده یا ما دچار حمله قلبی شده ایم بلکه به این معنی است که قلب ما نمی‌تواند به خوبی خون را پمپ کند. این مشکل ممکن است در هر کدام از قسمت‌های قلب ایجاد شود.

نارسایی قلبی دیاستولیک به صورت مجموعه‌ای از سه جزء زیر تعریف می‌شود:

اختلال کارکردی بطن چپ

طبیعی بودن یا اختلال خفیف پمپاژ سیستولیک قلبی

علائم واضح

اهمیت این مطلب در آن است که درمان در مراحل ابتدایی بدون علامت بیماری ممکن است موجب تاخیر یا پیشگیری از پیشرفت به سمت نارسایی قلبی علامت دار و عوارض آن شود.

علت نارسایی قلبی دیاستولیک:

علل زیادی وجود دارند که می‌توانند منجر به سفتی دیواره بطنی شوند به طوری که بعضی اوقات علت دقیقی برای آن یافت نمی‌شود. شایع‌ترین علل آن:

- افزایش فشارخون مزمن، به دلیل اینکه بطن به صورت مزمن در مقابل بالا رفتن فشارخون سیستولیک کشیده شده و منجر به هیپرتروفی بطنی می‌گردد و پیش‌بار را افزایش می‌دهد.

- آمیلوئیدوز (یک بیماری نادر که نتیجه ذخیره‌های پروتئینی غیرمعمول در بافت‌ها و اندام‌های بدن است)، پروتئین در دیواره بطنی تجمع یافته و باعث سفت شدن دیواره می‌شود.

بیماری عروق کرونر؛ بیماری‌های دریچه‌ای؛ مشکلات عضله قلب (کاردیومیوپاتی)؛ دیابت؛ بیماری‌های غده تیروئید.

علائم نارسایی قلبی دیاستولیک:

در صورتی که قلب نتواند به خوبی خون را به درون رگ‌ها پمپ کند، ممکن است فرد در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشد اما با پیشرفت بیماری کم‌کم نشانه‌های زیر پدیدار می‌شوند:

- احساس خستگی و ضعف یا احساس سرگیجه و سبکی سر.

- تنگی نفس که فعالیت بدنی بیمار را محدود کرده و وی را مجبور می‌کند با قرار دادن بالش‌های بیشتر زیر سر خود، به حالت نیمه‌نشسته بخوابد.

- سرفه‌های شبانه یا تنگی نفس‌های حمله‌ای شبانه که باعث بیدار شدن از خواب شود.

- تند بودن ضربان قلب، حتی در زمان استراحت.

- تورم پا، قوزک و ساق پا، شکم.

کمتر از نیمی از سالمندانی که پس از انجام اکوکاردیوگرافی، برایشان نارسایی قلبی متوسط تا شدید تشخیص داده می‌شود، متوجه بیماری خود نبوده‌اند.

چگونگی تشخیص نارسایی قلبی دیاستولیک:

در اکثر موارد متخصص قلب نارسایی قلبی را هنگام یک معاینه فیزیکی تشخیص می‌دهد و با شنیدن صداهای ریه از طریق گوشی پزشکی می‌تواند آن را تشخیص دهد.

در صورتی که متخصص قلب و عروق شما به نارسایی قلبی شک کند، ممکن است آزمون‌های زیر را برای شما درخواست کند.

عکس قفسه سینه؛ پرتونگاره قفسه سینه شکل عمومی قلب و عروق بزرگ آن را نشان می‌دهد و همچنین در صورت تجمع مایع درون ریه‌ها، آن را نشان می‌دهد.

نوار قلب؛ فعالیت الکتریکی قلب را نشان می‌دهد و اختلالات ضریب نوار قلب یا سکت قلبی را که از علل به وجود آورنده نارسایی قلبی هستند، مشخص می‌کند.

اکوکاردیوگرافی؛ در این آزمون اندازه حفرات قلبی، قدرت پمپاژ قلب و چگونگی عملکرد دریچه‌های قلبی ارزیابی می‌شوند.

تست ورزش یا آزمون استرس؛ در خلال این آزمون، وضعیت قلب در زمان فعالیت بررسی می‌شود. هنگام ورزش، قلب خون را با قدرت بیشتری به درون رگ‌ها پمپ کرده و نیاز عضلات آن به اکسیژن نیز افزایش می‌یابد.

درمان نارسایی قلبی دیاستولیک:

بسته به شدت بیماری متفاوت است. درمان اولیه علائم را به سرعت بهبود می‌دهد ولی همچنان باید طی توصیه‌ای که در زیر قید می‌شود به طور منظم آزمایش بدهید.

- اگر دچار نارسایی قلبی هستید با نظارت متخصص لازم است برخی آزمایشات را به صورت سالیانه و برخی را نیز بر اساس مورد حتی به صورت هفتگی انجام دهید.

- توصیه می‌شود همه افراد بعد از ۴۰ سالگی آزمایش‌های خون معمول را انجام دهند. این آزمایشات ساده می‌تواند میزان هموگلوبین خون و کم‌خونی را در فرد تشخیص دهد. البته افراد مبتلا به کم‌خونی علائمی مانند رنگ پریدگی، خستگی زودرس و تعریق و... دارند.

- افراد سالمند هم از ۶۵ سالگی به بعد بهتر است هر سال حداقل یکبار آزمایش خون انجام دهند تا اگر کم‌خونی یا سایر اختلالات مانند مشکلات تیروئیدی، مشکلات کبدی و کلیوی و... وجود داشته باشد، درمان مناسب آغاز شود.

کم‌خونی باعث تشدید بیماری قلبی می‌شود و حتما باید برطرف شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) اقلید

نارسایی قلبی جبران نشده (دیاستولیک) DHF

شماره سند VAL- ASC-PAM/90/1

منبع:

تهیه کننده: مریم باباخانی کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: زمستان 1401

مایعات باعث افزایش حجم خون و افزایش کارکرد قلبی می شود. قلب در این حالت نیاز به پمپاژ بیشتری دارد و قلب نارسا قادر به این کار نیست.

- مصرف بیش از حد سبزیجات و میوه های پر آب هم محدود شود. مصرف میوه و سبزی تازه ۵ تا ۳ وعده در روز با توجه به دستور پزشک توصیه می شود.

- پرهیز از مصرف چپیس، سیب زمینی، سوپ، غذاهای کنسرو شده، گوشت و ماهی نمک سود.

در هنگام خرید غذاهای صنعتی روی برچسب بسته بندی این مواد عبارت با سدیم کم یا کم نمک را چک کنید و بعد اقدام به خرید آنها کنید.

- وعده های غذایان را با حجم کم و در دفعات متعدد، میل کنید.

- زمان مصرف شام و ناهار را با زمان خوابیدن فاصله بدهید و با معده پر نخوابید.

- برای رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید یا دهانتان را شستشو دهید.

- استراحت، ورزش های ملایم، فعالیت کافی و منظمی داشته باشید حتی در نارسایی های قلبی شدید بعد از اینکه وضعیت بیمار بهتر شد باید تحت نظر متخصص قلب خود فعالیت های مناسب خود را از سر بگیرد.

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

- جهت کاهش ورم پاها، هنگام استراحت یا نشستن، پاها را در سطح بالاتر قرار دهید.

- برای جلوگیری از سرگیجه به آرامی تغییر وضعیت دهید. این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر انجام دهید.

- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید. بهتر است که در هوای سرد و محیط شلوغ روی بینی و دهان خود را

بپوشانید و لباس گرم و مناسب بپوشید.

- درمان های مختلفی برای این بیماری وجود دارد اما داروها جزء اصلی درمان این بیماری به شمار می آیند.

در مراحل اولیه بیماری نارسایی قلبی، داروهای تجویز می شود که علائم تسکین یابد و از وخیم شدن بیماری جلوگیری شود. این داروها تجویز می شوند تا؛

توانایی پمپاژ قلب را افزایش دهند. لخته های خونی را کاهش دهند. ضربان قلب را در صورت لزوم کاهش دهند. سدیم اضافی را دفع کرده و پتاسیم وارد بدن کنند. میزان کلسترول را کاهش دهند.

- سایر درمان های موجود در نارسایی قلبی شامل استفاده از دستگاه هایی است که به قلب کمک می کنند تا خون را با قدرت بیشتری پمپ کرده یا با ضربان منظمی منقبض شود.

- راه حل های دیگر، جراحی برای بهبود خونرسانی به قلب یا پیوند قلب هستند.

رژیم غذایی و فعالیت در نارسایی قلبی دیاستولیک :

- در مرحله شدید بیماری بهتر است در طول روز استراحت کافی داشته باشید و به تدریج با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید.

- برای کاهش تنگی نفس بهتر است قسمت بالای سر را ۳۰ تا ۲۰ درجه بالا بیاورید این کار را می توانید با قرار دادن چند بالش زیر سر و شانه انجام دهید.

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

- مصرف نمک را محدود کنید در این رژیم باید هنگام طبخ غذا نمک به آن اضافه نشود و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، گیاهان معطر مانند مرزه و مرکبات استفاده کنید.

- کاهش مصرف آب را در اولویت زندگی خود قرار دهید. بعضی از بیماران نباید بیش تر از ۲ لیتر در ۲۴ ساعت مایعات مصرف کنند.

این مقدار برحسب شدت بیماری و توسط متخصص قلب و عروق تعیین می شود.