

هل تريد أن تعرف؟

فشل القلب الإحتقاني Congestive Heart Failure

A05
sheet 1/2

التعريف

يعتبر القلب بمثابة مضخة تدفع بالدم إلى كل أنحاء الجسم. عندما تضعف عضلة القلب، يعجز القلب عن ضخ الدم بشكل كاف إلى الجسم، مما يؤدي إلى تجمع السوائل في الرئتين، الكليتين وأجزاء أخرى من الجسم مسبباً انتفاخاً في اليدين والرجلين.

ما يجب أن تعرفه؟



الأدوية

• يتضمن عادة علاج فشل القلب الإحتقاني الأدوية التالية:

- الديجوكسين (لانوكسين): هذا الدواء يساعد عضلة القلب على الضخ بشكل جيد. يجب إعلام الطبيب بالعوارض الجانبية لهذا الدواء مثل: الغثيان، التقيؤ، فقدان الشهية.
- مدرّات البول (مثل اللازيكس والبورينكس): هذه المجموعة تساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة، مما يخفف من الضغط على القلب. يجب إبلاغ الطبيب في حال انخفاض ضغط الدم أو الإحساس بالخمول.
- الأدوية التي تخفض ضغط الدم (مثل الكابتين): تخفض ضغط الدم وتسهل عمل القلب. يجب إعلام الطبيب في حال انخفاض ضغط الدم إلى ما دون المائة للضغط العالي.
- إضافات البوتاسيوم: تستخدم لتعويض نقص البوتاسيوم في الجسم. إن مدرّات البول تؤدي إلى إفراز البوتاسيوم من الجسم عن طريق التبول، ما يخفض مستوى البوتاسيوم في الدم ويؤدي إلى خلل في ضربات القلب الكهربائية. قد يوصي الطبيب بحمية غذائية غنية

بالبوتاسيوم. بعض الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم هي: الموز، عصير البرتقال، عصير البندورة، ويجب تناولها باعتدال دائماً.

- لا تقم أبداً بتغيير نوعية أو جرعات الأدوية دون مراجعة الطبيب.



الطعام والحمية

- لا يكفي الدواء وحده للعلاج، بل يجب أن يترافق بحمية غذائية.
- إتبع حمية غذائية خالية من الملح . الصوديوم (ملح) يساعد على إختزان السوائل مما يسبب جهداً إضافياً على القلب.
- اقرأ الوصفة الملصقة على الأطعمة الجاهزة دائماً، لأن الكثير منها يحتوي على كميات عالية جداً من الملح، مثل الأطعمة المجمدة المحفوظة، البوشار، الأجبان، المخللات، الصلصة، اللحم المعلب وغير ذلك.
- تجنب إضافة الملح إلى الطعام.
- تجنب الإستعمال المفرط للكحول لأنها تضعف عضلة القلب.
- حدّد كمية الماء والسوائل حسب الوصفة الطبية، لأن السوائل الإضافية تجهد القلب.
- تناول وجبات متعددة وصغيرة وتجنب الوجبات الكبيرة التي تجهد القلب.



النشاط البدني والحركة

- ضع جدولاً للنشاط مقسماً على عدة فترات خلال اليوم الواحد، بحيث تسمح لقلبك بالراحة وإستعادة قوته.
- توقف عن أي نشاط عند الشعور بضيق في التنفس أو ألم في الصدر.
- أعلم الطبيب عند الإحساس بأن نشاطك البدني بدأ يقل تدريجياً يوماً بعد يوم، فالخمول يضعف القلب والجسم.

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية أخرى.

هل تريد أن تعرف؟

فشل القلب الإحتقاني Congestive Heart Failure

A05
sheet 2/2

- مارس نشاطاتك وتمارينك بإعتدال: مثل المشي ثلاث مرات يومياً لفترة قصيرة، ما يكسب الجسم الحيوية والنشاط. إستشر الطبيب للمساعدة في وضع برنامج تمريني من أجلك.



إجراءات وقائية

- إفحص وزنك يومياً على نفس الميزان وفي الوقت نفسه من اليوم. إن زيادة الوزن هي إشارة الى إحتباس السوائل في الجسم، ما يسبب ضيقاً في التنفس وتورماً في أنحاء الجسم.
- بلغ الطبيب اذا كانت زيادة الوزن أكثر من كلغ واحد خلال يوم إلى ثلاثة أيام.
- تابع العناية بصحتك بشكل منظم لتتمكن من السيطرة على المرض وإشتراكاته.
- إبتعد عن التدخين، لأن الدخان ينقص كمية الأوكسجين المتوفرة للقلب ويعرقل عملية ضخ الدم: في حال وجود مدخنين بين أفراد عائلتك، أطلب منهم التدخين خارج المنزل دائماً.
- تجنب الخروج عند تقلبات الطقس الحادة. فالطقس الحار أو البارد جداً يؤثر على مقدرة القلب الفيزيائية، ما يتطلب جهداً إضافياً من عضلة القلب.

إرشادات

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.