



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان  
دانشکده پرستاری و ملامانی شهید بهشتی رشت

# کتابچه آموزشی و

## دقت در عملکرد

بیماران مبتلابه نارسایی قلبی

و خانواده های آنها

بِسْمِ تَعَالَى



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
دانشکده پرستاری و ملامانی شهید بهشتی رشت

## ثبت عملکرد

# بیماران مبتلا به نارسایی قلبی و خانواده های آنها

طراحی و تهیه:

فاطمه مؤدب

دانشجوی دکتری پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تحت نظارت:

سرکار خانم دکتر عالیه قمبری (استاد راهنما)

سرکار خانم دکتر زهرا طاهری (استاد مشاور)

# فهرست

ردیف	موضوع	صفحه
۱	مشخصات بیمار	۴
۲	مقدمه	۴
۳	تعریف بیماری	۵
۴	علائم و نشانه های بیماری	۶
۵	علت ایجاد بیماری	۶
۶	چگونه از فود مراقبت کنیم؟	۷
۷	- داروها	۷
۹	- اندازه گیری وزن روزانه	۷
۱۰	- ورزش و فعالیت	۸
۱۱	- رژیم غذایی	۱۰
۱۲	- مدیریت استرس	۱۸
۱۲	- کنترل فشار خون و نبض	۱۸
۱۳	- استراحت کافی	۱۹
۱۴	- اجتناب از سرماخوردگی و آنفولانزا	۱۹
۱۵	- اثرات سیگار کشیدن	۱۹
۱۶	چه نوع تغذیه در سبک زندگی بیماری و علایم من را بهبود می بخشد؟	۲۰
۱۷	چگونه این کتابچه می تواند به من کمک کند؟	۲۳
۱۸	چگونه می توانم از این کتابچه برای ثبت علایم بیماری فود استفاده کنم؟	۲۳
۱۹	نمونه پر کردن کتابچه	۲۴
۲۰	جدول ۱- کنترل سلامتی قلب شما (ماه اول)	۲۷
۲۱	جدول ۲- کنترل مایعات، نمک و داروهای شما (ماه اول)	۲۸
۲۲	جدول ۱- کنترل سلامتی قلب شما (ماه دوم)	۲۹
۲۳	جدول ۲- کنترل مایعات، نمک و داروهای شما (ماه دوم)	۳۰
۲۴	جدول ۱- کنترل سلامتی قلب شما (ماه سوم)	۳۱
۲۵	جدول ۲- کنترل مایعات، نمک و داروهای شما (ماه سوم)	۳۲
۲۶	از کجا می توانم اطلاعات بیشتری در مورد بیماری ام پیدا کنم؟	۳۳
۲۷	چه زمانی باید با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرم؟	۳۳
۲۸	شماره تلفن های مهم	۳۳
۲۹	فهرست منابع	۳۴

## مقدمه

این دفترچه برای کمک به شما طراحی شده است، تا:

□ درباره بیماری خود بیشتر بدانید.

□ بیماری خود را بهتر کنترل کنید.

□ هنگامی که در بیمارستان، فانه یا کلینیک جهت ویزیت هستید، از سلامتی خود مطلع شوید.

□ بدانید چه زمانی با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.

ما شکل یک قلب را کنار اطلاعات مفید و مهم قرار می دهیم .



نام بیمار: .....

شماره تماس بیمار: .....

آدرس بیمار: .....

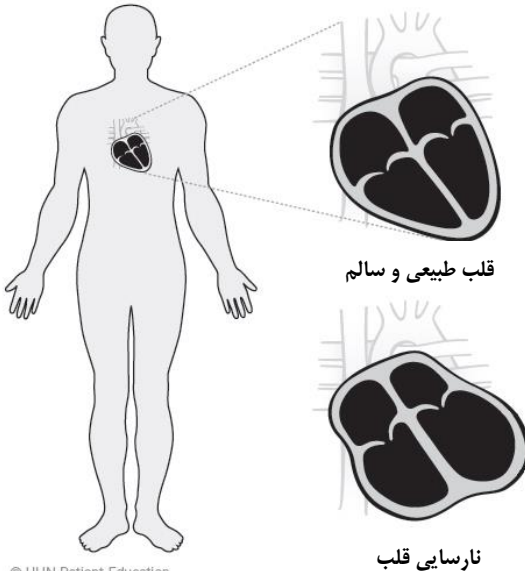
## پزشک به شما گفته است که شما نارسایی قلبی دارید.

### نارسایی قلبی چیست؟

نارسایی قلبی زمانی اتفاق می افتد که قلب شما فون کافی برای تأمین نیازهای بدن شما پمپ نکند. این به این معنی نیست که قلب شما در آستانه توقف عملکرد است. نارسایی قلبی، مانند بسیاری از بیماری های دیگر، یک بیماری مزمن (طولانی مدت) است.

کنترل دقیق سلامتی و ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می تواند به شما کمک کند تا بیشتر زندگی کنید و احساس بهتری داشته باشید.

### چه اتفاقی برای قلب من افتاده است؟

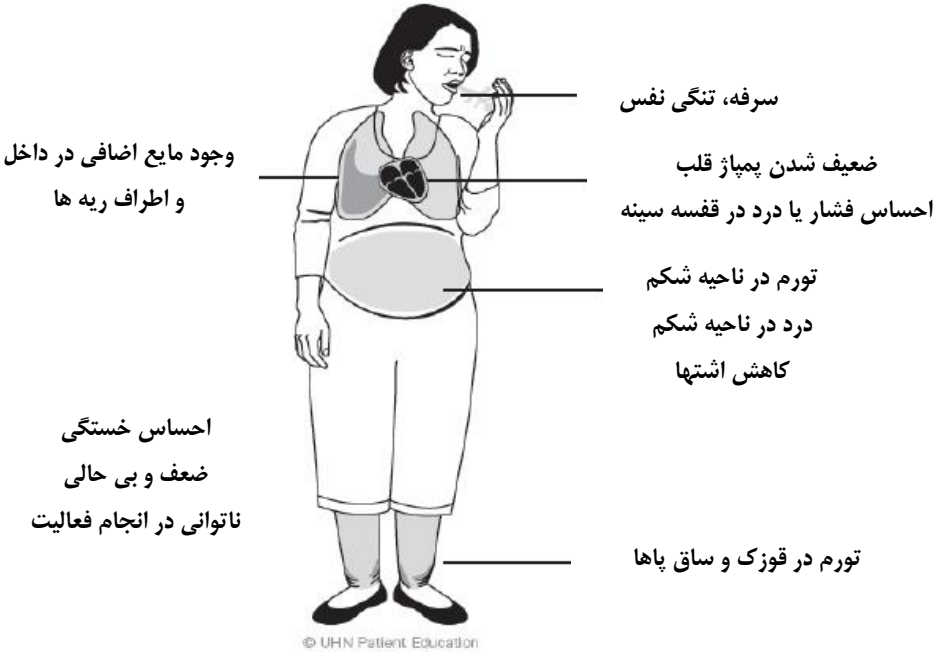


© UHN Patient Education

قلب شما بزرگتر می شود زیرا عضله قلب شما قابلیت ارتجاعی (توانایی برگشت به شکل و اندازه طبیعی خود) را از دست می دهد. این کار باعث می شود قلب شما سخت تر فون را به بدن منتقل کند.

## چه اتفاقی در بدن من افتاده است؟

با نارسایی قلبی، شما ممکن است این علائم را داشته باشید:



## علل ایجاد نارسایی قلبی چیست؟

۱. فشار خون بالا
  ۲. بیماری عروق کرونر مثل سکته قلبی
  ۳. بیماری دریچه های قلبی
  ۴. بیماری ویروسی
  ۵. مصرف مواد مخدر
  ۶. مصرف مشروبات الکلی
- ♥ رعایت ترکیبی از مصرف داروها، رژیم غذایی و فعالیت ورزشی، یک دوره درمانی موثر و کمک کننده است.



## برنامه درمانی شما

### چگونه از خود مراقبت کنیم؟



#### ♥ داروها

✓ داروهای خود را بشناسید. نام داروها را بدانید و بدانید به چه منظوری استفاده می شوند.

✓ داروهای خود را دقیقاً مطابق دستور مصرف کنید. اگر با مصرف داروها مشکلی دارید یا دچار عوارض جانبی شدید، متماً به پزشک یا پرستار خود بگویید.



✓ هرگز بدون دستور پزشک میزان مصرف داروها را کم یا قطع نکنید.

✓ یک لیست از داروهای خود را در خانه و برای هر مراجعه به همراه داشته باشید.

✓ در صورتی که داروی کمی دارید با مطب پزشک تماس بگیرید.

✓ اگر در پرداخت هزینه داروهای خود مشکل دارید، متماً به پزشک یا پرستار خود بگویید. آنها ممکن است بتوانند شما را به مکانهایی راهنمایی کنند که بتوانید از آنها کمک بگیرید.

#### ♥ اندازه گیری وزن روزانه

✓ خیلی مهم است که هر روز صبح، با یک ترازو مشخص، با پوشیدن تقریباً یک اندازه لباس، خود را وزن کنید.

✓ بهترین زمان برای وزن گیری بعد از بیدار شدن از خواب صبح و بعد از ادرار کردن است.

✓ وزن روزانه خود را یادداشت کنید.

✓ اگر در عرض ۳ روز ۱/۵ کیلوگرم اضافه کردید، با مراکز ارائه دهنده خدمات مراقبت درمانی تماس بگیرید. این می

تواند به این معنی باشد که مایعات در بدن شما تجمع می یابد.



## ♥ ورزش و فعالیت

✓ انجام منظم ورزش هنگام بیماری قلبی مهم است. فعالیت بدنی می تواند ماهیچه قلب شما را تقویت کرده و به شما انرژی بیشتری برای انجام فعالیت در طول روز دهد و در کنترل فشار خون، چربی و قند خون کمک می کند. قبل از شروع یک برنامه ورزشی متماً با پزشک خود مشورت کنید.

✓ سرگیجه، سبکی سر، درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، حالت تهوع و یا مستگی شدید ناشی از ورزش را به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

✓ در صورت تجویز پزشک، همیشه قرص های نیتروگلیسرین (زیر زبانی) را همراه داشته باشید.

✓ اگر این علائم بسیار شدید هستند یا با قطع فعالیت از بین نمی روند، فوراً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

✓ تعداد نبض یا ضربان قلب خود را در حالت استراحت بدانید. همچنین تعداد ضربان قلب بی خطر در مین ورزش را بدانید. سعی کنید در مین ورزش نبض خود را بگیرید. به این ترتیب، می توانید ببینید ضربان قلب شما در محدوده مناسب قرار دارد یا خیر. اگر خیلی زیاد است، سرعت را کم کنید. سپس، دوباره آن را کنترل کنید تا ببینید در حدود ۱۰ دقیقه به حالت عادی برمی گردد یا خیر.



✓ می توانید نبض خود را در نامیه مع دست در امتداد انگشت شست خود کنترل کنید. از انگشت اشاره و سوم دست مقابل برای تعیین نبض و شمارش تعداد ضربان در یک دقیقه استفاده کنید.

✓ در طول ورزش یا سایر فعالیتهای شدید، استراحت های مکرر داشته باشید و آب بنوشید.

✓ بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین ورزش نکنید.



- ✓ از قرارگیری در معرض دمای شدید فودداری کنید. از برداشتن و بلند کردن وسایل سنگین پرهیز کنید.
- ✓ **ورزش های هوازی** بهترین نوع ورزش برای شماست که شامل: پیاده روی (متی قدم زدن در اطراف میاط هم ورزش محسوب می شود.)، دویدن سبک، دوچرخه سواری، شنا، رقصیدن می شوند.
- ✓ **توانبخشی قلب** یک برنامه ورزشی اختصاصی براساس نتایج یک تست ورزشی و متناسب با نیازهای شما می باشد. برنامه های توان بخشی قلب باید توسط پزشک تجویز شود و همیشه تحت پوشش بیمه درمانی نیستند.
- ✓ **فعالیت جنسی** قطعاً نوعی ورزش است. با وجود بیماری، ممکن است با چند ملاحظه اضافی همچنان از فعالیت جنسی لذت ببرید. سعی کنید به فوبی استراحت کنید. یک زمان مشخص را در نظر بگیرید. مطمئن باشید که دمای اتاق مناسب و راحت است. از وعده های غذایی سنگین و الکل فودداری کنید. اگر در غیر این صورت احساس فوبی ندارید فودداری کنید. هر اضطرابی را که ممکن است داشته باشید با همسرتان در میان بگذارید. توجه داشته باشید که برفی از داروها و به طور کلی نارسایی قلبی ممکن است بر میل و عملکرد جنسی شما تأثیر بگذارند. اگر اینطور است، باید با پزشک یا سایر تیم درمان صحبت کنید.
- ✓ لباس راحت و کفش نرم و راحت یا کفش ورزشی بپوشید.
- ✓ به آرامی شروع کنید. به تدریج تا ۳۰ دقیقه فعالیت، سه یا چهار بار در هفته انجام دهید. اگر نمی‌توانید ۳۰ دقیقه به طور مستقیم ورزش کنید، دو جلسه ۱۵ دقیقه‌ای را در نظر بگیرید.

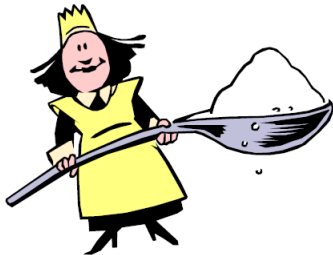


✓ در یک زمان مشخص از روز ورزش کنید تا بخشی منظم از سبک زندگی شما شود. به عنوان مثال، ممکن است هر دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ظهر تا ساعت ۱۲:۳۰ بعد از ظهر پیاده روی کنید. با این حال، اگر نمی توانید در زمان برنامه ریزی شده ورزش کنید، از آن صرف نظر نکنید.

✓ همراه با یک دوست ورزش کنید.

## ♥ رژیم غذایی

### ✓ ممدودیت نمک (سدیم):



۱. شما باید طبق برنامه درمانی مصرف کل نمک روزانه خود را به کمتر از ۲ گرم در روز محدود کنید. ممدودیت مصرف نمک به شما کمک می کند تا مایعات را در بدن خود نگه دارید و از ایجاد ورم جلوگیری می کند.

۱ قاشق چایفوری نمک = ۲ گرم نمک

۱ قاشق چای فوری جوش شیرین = ۸۲۱ میلی گرم نمک

۱ قاشق چای فوری بیکینگ پودر = ۳۳۹ میلی گرم نمک

۱ قاشق چایفوری مونوسدیم گلوتمات (MSG) = ۴۹۲ میلی گرم نمک

۲. نمکدان را از روی میز بردارید و غذا را بدون نمک بپزید. ادویه و لیموترش تازه را جایگزین کنید.

۳. سبزیجات تازه و منجمد یا سبزیجات کنسرو شده بدون نمک را فریداری کنید. اگر سبزیجات کنسروی استفاده می کنید، سبزیجات را آبکشی کرده و در مقدار زیاد آب بپزید تا مقداری نمک آن از بین برود.

۴. برچسب های غذایی مواد مصرفی را برای جلوگیری از مصرف غذاهای سرشار از سدیم (نمک) بفوانید.

## مثالی از فواید برهسب های غذایی



ارزش غذایی هر یک پیمانه (۳۰۰ گرم)	
مقدار ماده	ارزش روزانه %
کالری ۴۴۰	
چربی ۱۹ گرم	۲۷%
اشباع شده ۴ گرم + ترنس ۰/۲ گرم	۲۱%
کلسترول ۳۵ میلی گرم	
<b>سدیم ۵۵ میلی گرم</b>	<b>۲%</b>
کربوهیدرات ۵۳ گرم	۱۸%
فیبر ۴ گرم	۱۶%
شکر ۶ گرم	
پروتئین ۱۵ گرم	
ویتامین A	۴۵%
ویتامین C	۰%
کلسیم	۸%
آهن	۶%

✓ **مصرف مواد حاوی پتاسیم:** روزانه میوه و سبزیجات از قبیل موز، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو، سیب زمینی، پخندر، اسفناج، پرتقال و ... بخورید. بویژه با توجه به اینکه سبزیجات کالری بسیار کمی دارند و ممتوای پتاسیم اشون آزاده و چاق کننده نیستند توصیه می شود بیشتر مصرف شوند.

## تعاریف برهسب های غذایی



کلمات	میزان سدیم (نمک) در هر واحد
فاقد سدیم (نمک)	کمتر از ۵ میلی گرم
سدیم خیلی کم	۳۵ میلی گرم یا کمتر
سدیم کم	۱۴۰ میلی گرم یا کمتر
سدیم کاهش یافته	حداقل ۷۵ درصد سدیم کاهش یافته است.
بدون نمک	هیچ نمکی در مراحل تهیه اضافه نشده است.

## ✓ محدودیت مایعات:

۱. شما باید مصرف مایعات خود را در کل به  $1/5$  تا  $2$  لیتر (۸ لیوان) در روز محدود کنید. این محدودیت شامل مایعات مصرف شده با داروها هم است. این کار به بدن در جلوگیری از تجمع مایعات کمک می کند.
۲. از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید.
۳. در اینجا چند نمونه از مایعات و غذاهایی آورده شده است که به عنوان بخشی از کل مایعات شما محسوب می شوند:

**مایعات:** آب، آب میوه، چای، نوشابه، قهوه، تکه های یخ، سوپ، شیر.

**غذاها:** ماست، پودینگ، بستنی، ژله، آب موجود در میوه ها (به طور مثال، ۱ عدد پرتقال یا  $1/2$  گریپ فروت، حاوی نصف لیوان مایع است).

۱ لیوان = ۲۴۰ میلی لیتر

۴ لیوان = ۱۰۰۰ میلی لیتر = ۱ لیتر

۸ لیوان = ۲۰۰۰ میلی لیتر = ۲ لیتر

۱ میلی لیتر = ۱ سی سی



وقتی تشنه می شوم چه کاری می توانم انجام دهم؟ 

← از تکه های یخ استفاده کنید یا فقط دهان خود را بشویید.

← از پوره لیمو، آب نبات های سفت، آدامس، انگور یا توت فرنگی یخ زده به جای نوشیدن استفاده کنید.

⇐ بعضی از افراد پارچ آب را با ۱/۵ لیتر آب در صبح پر می کنند. هر بار که قصد نوشیدن دارند، از داخل پارچ برمی دارند و وقتی پارچ خالی می شود، یعنی تمام مایعاتی را که می توانستند در طول روز استفاده کنند، مصرف کرده اند.

### محدودیت مصرف کافئین و نوشیدنی های حاوی نمک زیاد:



⇐ مصرف قهوه، چای سیاه و یا نوشابه حاوی کافئین را کاهش دهید.

⇐ از مصرف نوشیدنی های سرشار از سدیم خودداری کنید.

### نکات آموزشی

⇐ غذاها را بدون نمک بپزید، کباب کنید، بپوشانید، بخارپز کنید و یا تفت دهید. از

سبزیجات و گیاهان به عنوان چاشنی استفاده کنید.

⇐ غذاهای آماده مانند فست فود، هات داگ، کنسروی را فریاداری نکنید. همه آنها

نمک زیاد دارند.

⇐ هنگامی که بیرون غذا می فورید، غذاهای پخته، کبابی، بخارپز یا آب پز بدون کره

یا سس سفارش دهید. همچنین بخواهید که نمک اضافه نشود. برای سالاد فود

لیمو یا سرکه درخواست کنید.



**شیر و محصولات آن:** مصرف انواع شیر را به ۲ لیوان در روز محدود کنید. بهتر است شیر کم چرب مصرف شود. ماست؛ شیک شیر؛ به میزان ۱ لیوان می تواند جایگزین شیر شود. بهتر است ماست کم چرب مصرف شود.

**شیر و محصولات آن:** دوغ (می توانید با افزودن ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو به ۱ لیوان شیر، دوغ بدون نمک درست کنید، باید بگذارید تا غلیظ شود)؛ کشک.

**پنیر:** به میزان یک قوطی کبریت یا ۱/۲ فنجان یا مدود ۳۰ گرم محدود کنید. پنیر فستک، کم چرب، پنیر پاستوریزه کم نمک.

**پنیر:** پنیرهای شور یا مملی.  **توجه کنید:** در صورت مصرف پنیرهای مملی شور باید متما قبل از مصرف مدتی در آب قرار داده شوند.

**سبزیجات، (۵-۳ واحد و حتی بیشتر):** تمامی سبزیجات تازه. سیب زمینی، گوجه فرنگی، چغندر، کاهو، اسفناج و ...

**سبزیجات:** سبزیجات کنسروی؛ ترشی سبزیجات و سایر محصولات آماده که از آب نمک استفاده می کنند؛ سبزیجات منجمد حاوی نمک؛ پیپس های سیب زمینی معمول.



✓ **توجه کنید:** یک واحد سبزی‌های برگ‌دار اسفناج و کاهو معادل یک لیوان، یک واحد سبزی پخته یا خام فرد شده نصف لیوان، یک واحد نفود، ذرت، کلم، لوبیا سبز، هویج فرد شده، جوانه گندم و قارچ پخته معادل نصف لیوان، آب سبزیجات معادل سه‌چهارم لیوان، یک واحد گوجه‌فرنگی معادل یک عدد متوسط، یک واحد سیب‌زمینی معادل یک عدد سیب‌زمینی متوسط پخته شده و یک واحد سیب‌زمینی فلافل شده معادل ۱۰ عدد فلافل است.

**میوه:** محدودیتی برای میوه‌ها وجود ندارد، میوه‌ها به طور طبیعی کم‌نمک هستند. آب میوه‌های صنعتی، کمپوت‌های صنعتی.

✓ **توجه کنید:** در صورت وجود سابقه ابتلا به دیابت با پزشک یا سایر اعضای تیم درمانی جهت تعیین میزان مصرف مجاز میوه و نوع آن صحبت نمایید.

**میوه (۲ واحد و بیشتر):** همه میوه‌های تازه، آب میوه‌های طبیعی و کمپوت‌های خانگی تازه یا یخ زده.

✓ **توجه کنید:** یک واحد میوه معادل یک میوه متوسط مثل سیب، هلو، موز و پرتقال، نصف گریپ‌فروت، یک برش هندوانه، یک‌چهارم فریزه، سه‌چهارم لیوان آب‌میوه، نصف لیوان میوه‌های ریز (انگور و انار)، نصف لیوان کمپوت و یک‌چهارم فنشکبار (انواع برگه، کشمش، توت، انجیر و...) است.

<p>نان، غلات یا ماکارونی؛ نان و بیسکوئیت های شور؛ غلات خشک با نمک اضافه شده، بیسکوئیت ترد.</p> 	<p>نان، غلات یا ماکارونی (۶ تا ۱۱ واحد)؛ نان (همه نوع)، بیسکوئیت های بدون نمک. ماکارونی، برنج و رشته فرنگی (نودل ها) که بدون نمک پخته شده باشند. غلات پخته شده بدون نمک، غلات خشک کم نمک؛ گندم پرک، گندم و برنج کته.</p> <p>✓ <b>توجه کنید:</b> یک واحد نان معادل یک برش به اندازه یک کف دست نان تافتون، سنگ یا بربری یا چهار کف دست نان لواش است. یک واحد پلو معادل هفت قاشق و یک واحد از انواع ماکارونی پخته شده معادل نصف لیوان و یک واحد بیسکوئیت ساده کوچک معادل سه تا چهار عدد است.</p>
<p><b>گوشت یا مواد جایگزین:</b> هر نوع گوشت، ماهی یا مرغی که دودی شده، کنسرو شده یا نمک سود شده (مثل ماهی شور، اشپیل) باشد، گوشت چرخ شده پر چرب، ژامبون، هات داگ و سوسیس؛ کنسرو تن؛ پنیرهای سفت و فرآوری شده، پنیر مملی.</p>	<p><b>گوشت یا مواد جایگزین (محدود ۱۸۰ گرم در روز):</b> هر نوع گوشت تازه یا تازه منجمد شده، ماهی، مرغ یا گوشت شکاری؛ مرغ و ماهی بدون پوست؛ ساردین یا سالمون؛ تخم مرغ؛ پنیر کم نمک؛ نفود و لوبیای خشک غیر کنسروی. کره بادام زمینی، میوبات و آمیل بدون نمک (فام).</p>
<p><b>چربی‌ها:</b> سس‌های سالاد تجاری، سس مایونز، فامه، روغن های میوانی.</p>	<p><b>چربی ها:</b> کره گیاهی (مارگارین)؛ روغن های گیاهی، روغن کانولا.</p>



<p><b>شیرینی و دسر:</b> مخلوط های صنعتی آماده، کیک های فریداری شده در فروشگاه. مواد پخته شده با بیکنگ پودر.</p> <p>✓ <b>توجه کنید:</b> در صورت وجود سابقه ابتلا به دیابت با پزشک یا سایر اعضای تیم درمانی جهت تعیین میزان مصرف مجاز و نوع شیرینی و دسر صحبت نمائید.</p>	<p><b>شیرینی و دسر:</b> هر نوع دسری که بدون نمک درست شود. دسرهای تهیه شده از شیر باید از مد مجاز شیر تهیه شوند. آب میوه های یخ زده، میوه یفی، شربت. ژله، مربا، کمپوت. کلوچه های ساده، بیسکویت حیوانات زنجبیلی.</p> <p>✓ <b>توجه کنید:</b> بهتر است شیرینی ها و دسرهای تهیه شده فانتی مصرف شوند.</p>
<p><b>نوشیدنی ها:</b> نوشیدنی های کنسروی و صنعتی.</p>	<p><b>نوشیدنی ها:</b> همه نوشیدنی ها بویژه طبیعی. نوشیدنی های حاوی کافئین (مثل قهوه، چای سیاه) را محدود کنید.</p>
<p><b>سوپ ها:</b> آبگوشت غلیظ و پر چرب؛ کله پاچه؛ سوپ های تجاری غلیظ یا کنسروی.</p>	<p><b>سوپ ها:</b> سوپ های فانتی طبخ شده با گوشت، سبزیجات تازه یا منجمد و یا شیر مجاز و بدون نمک.</p>
<p><b>چاشنی ها:</b> چاشنی های نمکی، سیر، کرفس، پیاز، و هر چاشنی نمکی دیگر. افزودنی و نگهدارنده های غذا.</p> <p>سس کچاپ، سس فلفلی، فردل، فیارشور، زیتون، سس باربیکیو، سس سویا و سس استیک.</p>	<p><b>چاشنی ها:</b> فلفل، گیاهان، ادویه ها، سرکه، آب لیمو.</p>
<p><b>میان وعده ها:</b> آمیل شور، چوب شور و ذرت نمکی. همه غذاهای آماده شده صنعتی.</p>	<p><b>میان وعده ها:</b> تنقلات بدون نمک (آمیل فا)، دانه ها، ذرت بو داده).</p>

## ♥ مدیریت استرس

- ✓ استرس و اضطراب باعث می شود قلب سفت تر کار کند، که می تواند وضعیت بیمار و علائم او را بدتر کند.
- ✓ یاد بگیرید چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید. لازم نیست همه مشکلات زندگی را حل کنید.
- ✓ برای کنار آمدن با استرس از استعمال دافنیات، آشامیدن، پرفوری، داروها یا کافئین استفاده نکنید. اینها در واقع اوضاع را بدتر می کنند.
- ✓ «نه گفتن» را یاد بگیرید. خیلی قول ندهید. به خودتان وقت کافی برای انجام کارها بدهید.
- ✓ برای لذت بردن از زندگی خود وقت بگذارید. در نزدیکی خانواده و دوستانی باشید که شما را تشویق می کنند.
- ✓ روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت بگذارید تا آرام بنشینید، نفس عمیق بکشید و به یک صحنه آرام فکر کنید. می توانید کلاس یوگا یا مدیتیشن را امتحان کنید.
- ✓ هنگامی که عصبانی می شوید، قبل از پاسخ دهی تا ۱۰ بشمارید تا استرس خود را کاهش دهید.
- ✓ به یک گروه حمایتی بپیوندید؛ مثلاً گروه حمایت از افراد مبتلا به بیماری قلبی، زنان، مردان، افراد بازنشسته یا گروه‌های دیگر.
- ✓ با یک روانپزشک یا روانشناس در ارتباط باشید تا به شما در کنترل استرس کمک کند.

## ♥ کنترل فشار خون و نبض (تعداد ضربان قلب)

- ✓ در صورت امکان علاوه بر کنترل فشار خون و نبض در مطب پزشک و بیمارستان، کنترل آنها را در منزل نیز ادامه دهید و میزان آنها را ثبت نمایید و به پزشک یا پرستار خود ارائه دهید.

✓ **توجه** نمائید که هیچ گونه تغییری در مصرف داروها یا روند درمان بدون مشورت با پزشک ایجاد ننمائید.

### ♥ استراحت کافی

- ✓ برای بهبود خواب شب، از بالشت برای بالا آوردن سر فود استفاده کنید.
- ✓ از پرت زدن و مصرف وعده های غذایی سنگین درست قبل از فوآب فودداری کنید.
- ✓ سعی کنید بعد از نهار پرت بزیند یا هر دو ساعت پاهای فود را برای چند دقیقه بالا بیاورید.

### ♥ اجتناب از سرمافوردگی و آنفولانزا



- ✓ سالانه واکسن آنفولانزا بزیند. از پزشک فود در مورد واکسن پنوموکوک سوال کنید (برای محافظت در برابر شایع ترین شکل پنومونی یا عفونت ریه باکتریایی).
- ✓ تا آنجا که ممکن است، از کسی که سرمافوردگی یا آنفولانزا دارد دوری کنید. در اوج فصل آنفولانزا از مضمور در جمع پرهیز کنید. اگر در اطراف شما فردی هست که سرمافوردگی یا آنفولانزا دارد، متما دستان فود را بشویید.

### ♥ اثرات سیگار کشیدن

- ✓ هر پف نیکوتین به طور موقت ضربان قلب و فشار فون را افزایش می دهد. در افرادی که سیگار را ترک می کنند، علائم نارسایی قلبی بهبود می یابد.
- ✓ مشغول انجام کارهایی باشید که سیگار کشیدن را مشکل می کند، مانند کار در میاط، شستن ظرف ها.


- ✓ جایگزینی به جای سیگار پیدا کنید؛ مانند یک آب نبات سفت.
- ✓ به خانواده و دوستان خود بگویید که باید سیگار را ترک کنید و می‌خواهید از حمایت آنها استفاده کنید. اگر شوهر، همسر، پسر یا دختر شما سیگار می‌کشند، از آنها بخواهید با شما سیگار را ترک کنند.
- ✓ در مورد برنامه‌های ترک سیگار از پزشک خود سوال کنید. همچنین در مورد استفاده از داروهایی که می‌توانند به شما در ترک سیگار کمک کنند صحبت کنید.

### چه نوع تغییری در سبک زندگی بیماری و علائم من را بهبود می‌بخشد؟

• تمام داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید.

← قبل از قطع هرگونه دارویی ابتدا با پزشک خود صحبت کنید. اگر با مصرف دارویی عوارض ناخوشایندی مشاهده می‌کنید، پزشک می‌تواند داروی دیگری را که برای شما بهتر است، توصیه کند.

هیچ داروی بدون نسخه، مکمل‌های گیاهی مانند جینسینگ یا مسکن‌هایی مانند مورترین (ایبوپروفن) را، بدون اینکه ابتدا از مراکز ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی سوال کنید، مصرف نکنید.

اگر احساس بهتری دارید، دلیل آن داروهای شما است. بنابراین، مصرف آنها را متوقف نکنید. 

• مطمئن شوید که به اندازه کافی نسخه تجویز شده داروهای خود را دارید تا داروهای شما تمام نشود.

← از پزشک خود بخواهید داروهای شما را قبل از تمام شدن تجویز کند. از داروخانه بخواهید که در صورت امکان ظروف با برچسب های مشخص شده روزانه در اختیار شما قرار دهد. این می تواند مصرف آنها را برای شما راحت تر کند.



#### • رژیم کم سدیم (نمک) را رعایت کنید.

← یک رژیم غذایی کم نمک باید فقط شامل کمتر از ۲ گرم سدیم در روز باشد. اگر در مورد نمونه رعایت این رژیم غذایی به مشاوره نیاز دارید، قبل از اینکه از بیمارستان به خانه بروید، بخواهید تا با متخصص تغذیه مشورت کنید. متخصص تغذیه همچنین می تواند به شما کمک کند تا یک رژیم غذایی کم نمک را همراه با رژیم دیگری که ممکن است نیاز به استفاده از آن باشد، مانند رژیم دیابتی، رعایت کنید.

← وقتی می خواهید برای فرید مواد غذایی اقدام کنید، برچسب های غذایی مربوط به بسته های غذایی را بخوانید تا دریابید که مقدار سدیم (نمک) موجود در آن وعده غذایی چقدر است. محصولات با اندازه سدیم کمتر از ۵٪ گزینه های خوبی هستند.

مدود ۲ تا ۳ ماه طول می کشد تا بدن شما به طعم غذاهای بدون نمک عادت کند.



• اگر اضافه وزن دارید سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.

◀ وقتی اضافه وزن دارید قلب شما مجبور است بیشتر کار کند و احساس فستگی بیشتری می کنید. به ازای هر کیلوگرمی که از دست می دهید، می توانید فشار خون و مقدار کار قلب خود را کاهش دهید.

◀ در مورد شفافیت توده بدن و وزن مناسب و ایده آل خود با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. سپس در مورد چگونگی تنظیم رژیم خود برای رسیدن به این هدف مشاوره بگیرید.

• در مورد ورزش و فعالیت بدنی خود از پرستار یا پزشک سوال کنید.

◀ با آنها صحبت کنید که چقدر باید ورزش کنید و چه زمانی می توانید ورزش را شروع کنید. همچنین کلینیک های توانبخشی قلب بسیاری وجود دارد که برنامه های ورزشی مناسب به شما ارائه می دهند. اطلاعات آنها می تواند به شما کمک کند تا برنامه ورزشی خود را شروع کنید.

• محدودیت مایعات خود را رعایت کنید.

◀ اطمینان حاصل کنید که دستورالعمل های مربوط به میزان دقیق مصرف مایعات (روزانه) را رعایت می کنید. اگر مطمئن نیستید، از پزشک یا پرستار خود بپرسید.

◀ در صورت مصرف قرص آب (ادرار آور) مراقب باشید. برای جایگزینی آب از دست رفته هنگام استفاده از این داروها (از طریق ادرار کردن)، مایعات اضافی ننوشید. فقط مقدار مایعات (روزانه) ای که به شما گفته شده را بنوشید.

• سعی کنید سیگار را ترک کنید.

◀ کلاسهای کمکی و ترک سیگار بسیاری برای کمک به شما در ترک سیگار وجود دارد. از مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی بپرسید بهترین راه برای کمک به شما چیست.

• از مصرف الکل خودداری کنید.

## چگونه این کتابچه می تواند به من کمک کند؟

این کتابچه می تواند به شما کمک کند تا از طریق راه های زیر سلامتی خود را مدیریت کنید:

۱. برای کنترل علائم بیماری از این کتابچه استفاده کنید.

کنترل علائم می تواند به شما در کنترل بهتر بیماری کمک کند.

۲. درباره تغییراتی که می توانید در سبک زندگی ایجاد کنید و علائم شما را بهبود بخشد، یاد می گیرید.

انجام این تغییرات می تواند به شما در مدیریت بیماری کمک کرده و به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید.

۳. یاد می گیرید که کجا می توانید اطلاعات بیشتری در مورد بیماری خود به دست آورید (وب سایت ها و کتاب ها).

۴. یاد می گیرید که چه زمانی مهم است که با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.

اطلاع به مراکز ارائه دهنده مراقبت بهداشتی در مورد تغییر یا بدتر شدن علائم شما، به آنها کمک می کند تا سلامتی شما را کنترل کنند. به عنوان مثال، اگر در طی ۳ روز مدود ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم وزن اضافه کردید، باید با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.

## چگونه می توانم از این کتابچه برای ثبت علائم بیماری خود استفاده کنم؟

ابتدا می توانید با کمک پرستاران از این کتابچه در بیمارستان استفاده کنید. سپس می توانید آن را به خانه ببرید تا به شما کمک کند علائم بیماری خود را کنترل کنید. اگر علائم شما بدتر شود، گزارش آن به شما کمک می کند تا بدانید چه موقع باید با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.

قبل از استفاده از کتابچه، یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی به شما موارد زیر را اطلاع می دهد:

• وزن هدف (وزن شما بدون مایعات اضافی)

• محدودیت مایعات (۱/۵ لیتر در روز)

• محدودیت سدیم یا نمک (کمتر از ۲ گرم نمک در روز)

• تغییرات دفع ادرار (کاهش یا افزایش حجم یا تعداد دفعات دفع ادرار)

این اطلاعات باید در جدولی که جلوتر در این کتابچه آمده است، نوشته شود. هر روز صبح وزن و علائم خود را در جدول اول بنویسید. مقدار مایعات و نمکی را که در طول روز مصرف کرده اید را یادداشت کنید. قبل از خواب کل مقادیر را در جدول ۲ بنویسید.


### برای پر کردن کتابچه مرامل زیر را دنبال کنید:

۱. هر ماه از جدول جدید استفاده کنید. نام ماه را روی جدول بنویسید و از شماره های کنار آن برای روزها استفاده کنید.

۲. هر روز در یک زمان مشخص خود را وزن کنید. بهترین زمان برای وزن گیری بعد از بیدار شدن از خواب صبح و بعد از ادرار کردن است.

• وزن خود را در ستون ۲ جدول ۱ بنویسید.


• وزن خود را با وزن روز قبل و وزن هدف خود مقایسه کنید.

• اگر در طی ۳ روز ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم وزن اضافه کردید با مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید. 

۳. به تنفس خود توجه کنید. آیا هنگام انجام فعالیت های منظم تنگی نفس بیشتری دارید؟ آیا شب ها به علت تنگی نفس بیدار می شوید؟ در جدول اول ستون تنگی نفس، را به صورت زیر تکمیل کنید:

• اگر تنگی نفس شما مانند قبل است یا بهتر شده باشد، یک فلش رو به پایین (↓) بکشید.

• اگر تنگی نفس شما بدتر یا بیشتر شده یا جدید است، یک فلش رو به بالا (↑) بکشید.

• اگر تنگی نفس شما بدتر شده یا جدید است با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید. 



۴. آیا سرفه می کنید؟ آیا بدتر شده است و شب به علت آن بیدار می شود؟ آیا جدیداً دچار سرفه شده اید؟ در جدول ۱ ستون **سرفه**، را به صورت زیر تکمیل کنید:

- اگر سرفه شما مانند قبل است یا بهتر شده باشد، یک فلش (رو به پایین) بکشید.
- اگر سرفه شما بدتر، یا بیشتر شده یا جدید است، یک فلش (رو به بالا) بکشید.
- اگر سرفه شما بدتر شده یا جدید است با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.



۵. برای فوایدن، مقدر باید زیر سرتان بلند باشد؟ آیا به بالش بیشتری احتیاج دارید؟ آیا روی صندلی می فوایدن؟ در جدول اول ستون **وضعیت سر هنگام فوایدن**، را به صورت زیر تکمیل کنید:

• اگر سر شما در همان وضعیت شب قبل یا وضعیت پایین قرار دارد، یک فلش (رو به پایین) بکشید.

• اگر مجبور شدید سر خود را هنگام فوایدن بالاتر قرار دهید یا این وضعیت یک مشکل جدید است، یک فلش (رو به پایین) بکشید.

• اگر این یک مشکل جدید است یا وضعیت شما بدتر شده است، با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.



۶. به پاها، مچ پا، دست، انگشتان و شکم خود نگاه کنید. آیا ورم آنها بیشتر شده است؟ آیا ورم آنها کمتر شده است؟ آیا مشابه قبل هستند؟ در جدول اول ستون **ورم مچ پا، پا، شکم، دست یا انگشت**، را به صورت زیر تکمیل کنید:

• اگر ورم مشابه قبل است یا بهتر شده، یک فلش (رو به پایین) بکشید (و بنویسید کدام قسمت بدن).

• در صورت مشاهده بیشتر شدن ورم یا اگر این یک مشکل جدید است، یک فلش (رو به بالا) بکشید (و بنویسید کدام قسمت بدن).



• اگر این یک مشکل جدید است یا وضعیت شما بدتر شده است، با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.

۷. چند میلی لیتر مایعات در طول روز می نوشید. در پایان روز، این مقدار را با میزان محدودیت مایعات خود مقایسه کنید. اگر همان است، یک علامت برابر (=) بنویسید. اگر مقدار آن یکسان نیست، در جدول دوم ستون **محدودیت مایعات**، آن را بنویسید. مقداری را که بیشتر یا کمتر از آن مصرف کردید را با علامت مثبت (+) یا منهای (-) بنویسید.

۸. مقدار مصرف نمک در طول روز را بنویسید. در پایان روز، این مقدار را با میزان محدودیت مصرف سدیم یا نمک مقایسه کنید. اگر غذای پر نمک خوردید، آن را در جدول ۲ ستون **محدودیت نمک** بنویسید.

✓ اگر بیش از حد مایعات مصرف کرده اید یا غذاهای شور خورده اید، ممکن است وزن شما طی یک یا ۲ روز بعد افزایش یابد.

۹. هرگونه تغییر در قرص های آب خود را در آخرین ستون جدول ۲ یادداشت کنید. به عنوان مثال، اگر با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس گرفته اید و آنها دوز داروی لازیکس (فورزماید) شما را افزایش داده اند، لطفا این را در ستون **تغییرات در قرص های آب من**، بنویسید.

۱۰. هر گونه تغییر در میزان دفع ادرار در طول روز را مشخص کنید. در پایان روز، این مقدار را با حجم تقریبی و تعداد دفعات دفع ادرار (روزهای قبل خود مقایسه کنید. اگر همان است، یک علامت برابر (=) بنویسید. اگر مقدار آن یکسان نیست، در جدول دوم ستون **تغییرات دفع ادرار**، آن را بنویسید. بیشتر یا کمتر بودن آن را با علامت مثبت (+) یا منهای (-) بنویسید.



## جدول ۱: کنترل سلامتی قلب شما (ماه اول)

ماه اول: ..... روز	وزن هدف: ..... وزن ♥ در یک زمان مشخص و با یک ترازوی مشخص. ♥ ۱/۵ کیلو افزایش در عرض ۳ روز را اطلاع دهید.	علائم و نشانه های سلامت قلب شما ( از یک ↓ یا ↑ استفاده کنید.)		
		تنگی نفس	سرفه	وضعیت سر هنگام خوابیدن
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				
۲۱				
۲۲				
۲۳				
۲۴				
۲۵				
۲۶				
۲۷				
۲۸				
۲۹				
۳۰				

## جدول ۲: کنترل مایعات، نمک و داروهای شما (ماه اول)



تغییرات دفع ادرار		تغییرات در قرص های آب من	محدودیت نمک: .....	محدودیت مایعات: ..... (از = ، + یا - استفاده کنید.)	ماه اول: .....
حجم ادراز	تعداد دفعات				روز
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲
					۱۳
					۱۴
					۱۵
					۱۶
					۱۷
					۱۸
					۱۹
					۲۰
					۲۱
					۲۲
					۲۳
					۲۴
					۲۵
					۲۶
					۲۷
					۲۸
					۲۹
					۳۰



## جدول ۱: کنترل سلامتی قلب شما (ماه دوم)

ماه اول: ..... روز	وزن هدف: ..... وزن ♥ در یک زمان مشخص و با یک ترازوی مشخص. ♥ ۱/۵ کیلو افزایش در عرض ۳ روز را اطلاع دهید.	علائم و نشانه های سلامت قلب شما ( از یک ↓ یا ↑ استفاده کنید.)		
		تنگی نفس	سرفه	وضعیت سر هنگام خوابیدن
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				
۲۱				
۲۲				
۲۳				
۲۴				
۲۵				
۲۶				
۲۷				
۲۸				
۲۹				
۳۰				

## جدول ۲: کنترل مایعات، نمک و داروهای شما (ماه دوم)



تغییرات دفع ادرار		تغییرات در قرص های آب من	محدودیت نمک: .....	محدودیت مایعات: ..... (از = ، + یا - استفاده کنید.)	ماه اول: .....
حجم ادرار	تعداد دفعات				روز
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲
					۱۳
					۱۴
					۱۵
					۱۶
					۱۷
					۱۸
					۱۹
					۲۰
					۲۱
					۲۲
					۲۳
					۲۴
					۲۵
					۲۶
					۲۷
					۲۸
					۲۹
					۳۰



## جدول ۱: کنترل سلامتی قلب شما (ماه سوم)

ماه اول: ..... روز	وزن هدف: ..... وزن ♥ در یک زمان مشخص و با یک ترازوی مشخص. ♥ ۱/۵ کیلو افزایش در عرض ۳ روز را اطلاع دهید.	علائم و نشانه های سلامت قلب شما ( از یک ↓ یا ↑ استفاده کنید.)		
		تنگی نفس	سرفه	وضعیت سر هنگام خوابیدن
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				
۲۱				
۲۲				
۲۳				
۲۴				
۲۵				
۲۶				
۲۷				
۲۸				
۲۹				
۳۰				

## جدول ۲: کنترل مایعات، نمک و داروهای شما (ماه سوم)



تغییرات دفع ادرار		تغییرات در قرص های آب من	محدودیت نمک: .....	محدودیت مایعات: ..... (از = ، + یا - استفاده کنید.)	ماه اول: .....
حجم ادراار	تعداد دفعات				روز
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲
					۱۳
					۱۴
					۱۵
					۱۶
					۱۷
					۱۸
					۱۹
					۲۰
					۲۱
					۲۲
					۲۳
					۲۴
					۲۵
					۲۶
					۲۷
					۲۸
					۲۹
					۳۰





از کجا می توانم اطلاعات بیشتری در مورد بیماری ام پیدا کنم و چه چیزی به من کمک خواهد کرد؟

- <http://thc.tums.ac.ir/detail.aspx?content=news&gidview=63>
- <https://resaa.net/blog/heart-failure-disease/>
- <https://www.gums.ac.ir/heshmat/default.aspx?tabid=12138>
- <https://www.gums.ac.ir/heshmat/default.aspx?tabid=12144>
- <https://www.gums.ac.ir/heshmat/default.aspx?tabid=12143>
- <https://www.ghalbeman.ir/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%8A%D9%85-%D9%86%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A7%DB%8C%DB%8C->
- <http://drzaraban.com/%D9%86%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A7%DB%8C%DB%8C->



## چه زمانی باید با مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرم؟ اگر شما:

- فعالیت های کمتری انجام می دهید زیرا اغلب فسته هستید و یا تنگی نفس دارید.
- طی ۳ روز ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم اضافه وزن داشته اید.
- افزایش ورم یا ورم جدید در مچ پاها، پاها، دستها یا شکم داشته اید.
- جدیداً دچار سرفه شده اید یا سرفه شما بدتر شده است.
- احساس سرگیجه یا سبکی سر می کنید.

اگر درد قفسه سینه دارید که بعد از ۳ بار مصرف قرص نیتروگلیسرین (زیرزبانی) بهتر نمی شود و تنگی نفس شدید دارید که با استراحت از بین نمی رود، با ۱۱۵ تماس بگیرید.



## ♥ شماره تلفن های مهم

بیمارستان مشمت: ۰۱۳-۳۳۶۶۹۰۶۴-۶۶

کلینیک تخصصی پرستاری قلب: ۰۱۳-۳۳۶۶۹۰۶۴-۲۹۸

گروه واتس اپ مراقبت در منزل

✓ همیشه از مراکز ارائه دهنده خدمات مراقبت بهداشتی بخواهید هر اطلاعاتی را که نمی فهمید، برای شما بیشتر توضیح دهند.

## فهرست منابع

- ♥ Hinkle JL, Cheever KH. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-surgical Nursing. 14<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.
- ♥ Zipes DP, Libby P, Braunwald E, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. 11<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Elsevier; 2019 .
- ♥ University Health Network. Patient Education and Engagement. Available from: [https://www.uhn.ca/patientsfamilies/health\\_information/health\\_topics/documents/heart\\_failure\\_logbook.pdf](https://www.uhn.ca/patientsfamilies/health_information/health_topics/documents/heart_failure_logbook.pdf) [July 2020].
- ♥ U.S. National Library of Medicine (MedlinePlus). Heart Failure. Available from: <https://medlineplus.gov/heartfailure.html> [September 2021].
- ♥ American Heart Association. Lifestyle Changes for Heart Failure. Available from: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/lifestyle-changes-for-heart-failure> [2021].
- ♥ University Hospitals Health System. Living with Heart Failure. Available from: <https://www.heart.org/-/media/files/professional/quality-improvement/get-with-the-guidelines/get-with-the-guidelines-hf/clinical-tools/clinical-tools/university-hospital-case-medical-center-living-with-heart-failure-brochure-english-ucm309068.pdf?la=en> [2001].



**Guilan university of Medical Sciences**  
**Faculty of Nursing & Midwifery**  
**Shahid Beheshti Rasht**

# **Educational**

# **booklet &**

# **Logbook**