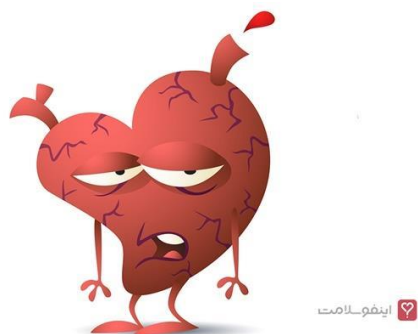
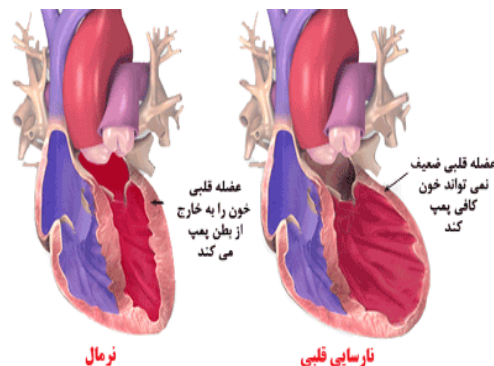


شما ممکن است علائمی مانند
تنگی نفس، سرفه مداوم، خستگی،
حالت تهوع، طپش قلب را تجربه
کرده باشید.



بیمار گرامی؛ نارسایی قلبی
شرایطی است که در آن قلب نمی
تواند خون کافی را برای تامین
نیازهای بدن پمپ کند.
دلایل عمده آن بیماری قلبی،
فشارخون بالا و دیابت است.



آموزش به بیمار و خانواده

نارسایی قلبی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P024

منبع: Medlineplus.gov

چگونه می توانید با نارسایی قلبی
زندگی کنید و شدت بیماری را کم
کنید:

- ✓ داروهای فشارخون بالا، بیماری قلبی
و دیابت خود را مصرف کنید.
- ✓ وزن خود را کم کنید.
- ✓ نمک غذا را کم کنید.
- ✓ مشروبات الکلی می تواند خطر
نارسایی قلبی را افزایش دهد.
- ✓ اگر سیگار می کشید آن را ترک
کنید.
- ✓ برای بهبود خواب در شب از بالش
هایی برای بالا بردن سر خود
استفاده کنید.

- ✓ استرس خود را کاهش دهید)
تنفس عمیق و یوگا).
- ✓ ورزش را زیر نظر پزشک انجام
دهید) پیاده روی روزی نیم ساعت)
- ✓ چای و قهوه زیاد استفاده نکنید.
- ✓ گوشت قرمز و شیرینی ها و
نوشیدنی های شیرین را کم کنید.
- ✓ در طول روز وعده های غذایی
کوچک در دفعات بیشتر داشته
باشید.
- ✓ چای کم رنگ بنوشید .
- ✓ میوه و سبزیجات زیاد استفاده
کنید.
- ✓ رژیم کم چرب و با محدودیت
برنج، سیب زمینی و نان را رعایت
کنید.



✓ از روغن های گیاهی مانند روغن
کنجد، زیتون و ذرت به جای
روغن جامد و حیوانی استفاده
کنید.

✓ قبل از انجام فعالیت جنسی
استراحت کافی داشته باشید.

✓ قبل از مصرف هرگونه دارو با
پزشک مشورت نمایید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با
بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک
پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه
حضور یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

