

انچه باید در مورد نارسایی قلب بدانیم

نارسایی قلب چیست ؟

نارسایی قلب یا نارسایی احتقانی قلب وضعیتی است که در آن قلب نمی تواند متناسب با نیاز های بدن خون را پمپاژ نماید .

پمپاژ ناکافی قلب منجر به پس زدن خون و احتباس مایعات توسط کلیه ها شده در نتیجه موجب تورم در بدن می شود . تورم بیشتر در اندامهای تحتانی رخ می دهد اما همچنین در سایر ارگانها نیز اتفاق می افتد . برای مثال زمانیکه تجمع مایع در بافت ریه ها رخ دهد منجر به اختلال در تنفس و تنگی نفس می شود .

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر با پزشک خود مشورت کنید

خستگی قابل توجه، افزایش تنگی نفس ، تورم اندام تحتانی و تورم شکم

علل نارسایی قلب

نارسایی قلب معمولا در زمینه سایر مشکلات قلبی از جمله بیماری عروق کرونر ، پر فشاری خون ، بیماریهای دریچه ای قلب (روماتیسم قلبی) ، بیماری مادرزادی قلب ، بیماریهای عضله قلب و اختلالات در ضربات قلب و یا مواجهه با توکسینها شامل مصرف بالای الکل ایجاد می شود . از سایر علل پرکاری غده تیروئید ، دیابت و بیماری ریوی طول کشنده است .

انواع نارسایی قلب

نارسایی قلب بر دو نوع است . در عده ای از بیماران عضله قلب ضعیف می شود و در طول زمان قلب بزرگ می شود ، در عده ای دیگر عضله قلب سفت شده و قدرت پذیرش آن کم می شود و در نتیجه نمی تواند به خوبی پر شود .

علائم

اولین علامت نارسایی قلب معمولا خستگی است و بعد از آن تنگی نفس ، که ابتدا در فعالیت و سپس در حالت استراحت بروز می کند .



به موازات تجمع مایع در ریه ها بیماران با نارسایی قلبی برای تنفس بهتر با افزایش تعداد بالش زیر سر می خوابند . همچنین ممکن است به علت تجمع مایع در ریه ها سرفه مزمن داشته باشند .



تجمع مایع همچنین ممکن است در اندامهای تحتانی و قوزک پا موجب ایجاد تورم شود .



بعضی از بیماران ممکن است چند بار در طی شب برای ادرار کردن از خواب بیدار شوند. به موازات جمع شدن مایع در بدن بیمار دچار افزایش وزن خواهد شد.

نارسایی قلب معمولاً هر دو سمت قلب (قلب راست و چپ) را درگیر می‌کند، در صورتی که فقط سمت چپ قلب را درگیر نماید علائم بیشتر اختلال در تنفس است و زمانیکه سمت راست را درگیر نماید علائم بیشتر تورم اندام تحتانی و تورم شکم هستند.

تشخیص

سوالاتی که معمولاً پزشک می‌پرسد شامل این موارد هستند:

بدون تنگی نفس چه مسافتی را می‌توانید پیاده روی کنید؟

تعداد بالشهایی که حین خواب زیر سر می‌گذارید؟

ایا تا کنون اتفاق افتاده که بعد از خوابیدن با احساس تنگی نفس از خواب بیدار شوید؟

برای شما بر حسب نیاز تست تشخیصی شامل نوار قلب و عکس سینه در خواست می‌شود. سایر تستهای تشخیصی شامل اکوکاردیوگرافی بر حسب تشخیص پزشک ممکن است در خواست شوند.

در اکوکاردیوگرافی نوع نارسایی قلب یعنی همراهی با کاهش قدرت پمپاژ عضله قلب یا سفت شدن عضله قلب است مشخص می‌شود.

به خاطر داشته باشید که نارسایی قلب معمولاً یک بیماری مزمن است مگر اینکه علت ایجاد نارسایی قلب قابل درمان باشد.

پیشگیری

برای جلوگیری از بروز نارسایی قلب باید از علل ایجاد نارسایی قلب پیشگیری کرد که برای این منظور باید رژیم غذایی سالم، کنترل فشار خون و سطح کلسترول خون، وزن بدنی مناسب، ورزش منظم، پرهیز از سیگار کشیدن و محدودیت مصرف الکل رعایت شود. البته باید توجه داشت که بعضی از انواع نارسایی قلب قابل پیشگیری نیستند.

درمان

درمان بر حسب نوع نارسایی قلب متفاوت خواهد بود. درمان بر کاهش علائم، کاهش بستری و بهبود امید به زندگی استوار است و برای رسیدن به این اهداف باید رژیم غذایی کم نمک داشته باشید و داروهای تجویز شده را به صورت منظم استفاده کنید.

داروها شامل داروی مدر برای کاهش مایعات تجمع یافته و داروهای تقویت کننده عملکرد قلب می باشند. البته بسته به علت نارسایی قلب داروها تغییر می کنند مثلاً اگر علت نارسایی قلب بیماری عروق کرونر باشد نیاز به مصرف داروهای اضافه تر و شاید انجام جراحی قلب یا انژیوپلاستی باشد. در صورتی که علت نارسایی قلب مشکلات دریچه ای قلب باشد ممکن است نیلز به ترمیم یا تعویض دریچه باشد. در بعضی از بیماران با نارسایی قلب، کاهش وزن و پرهیز از مصرف الکل می تواند در کاهش علائم کمک کننده باشد. میزان فعالیت فیزیکی و ورزش بسته به علت نارسایی قلب و بیماریهای همراه در هر بیمار توسط پزشک تعیین می شود. در صورتیکه رژیم غذایی و درمان دارویی موثر نباشند بیمار ممکن است کاندید پیوند قلب شود که البته معمولاً در بیماران با سن کمتر از ۶۵ سال انجام می شود.

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر با پزشک خود مشورت کنید:

خستگی قلبی توجه، افزایش تنگی نفس، تورم اندام تحتانی، تورم شکم

پیش آگهی بیماری

به سن بیمار و شدت نارسایی قلب و شدت بیماری زمینه ای قلب بستگی دارد.

در مواردی که نارسایی قلب به صورت ناگهانی ظاهر می شود و علت قابل درمان دارد گاهی عملکرد نرمال قلب بر می گردد. با درمان مناسب و رعایت نکات گفته شده بیماران دارای نارسایی قلب می توانند زندگی موثری داشته باشند.