

# بانارسای قلبی؛ از علل تا درمان آن آشنا شوید

نارسایی قلبی زمانی رخ می‌دهد که قلب قادر به پمپاژ کافی نیست و نمی‌تواند جریان خون کافی را به اعضای بدن برساند.



وسيله امواج صوتی شکل قلب را ببینند. در این تست پزشک می‌تواند چگونگی پمپاژ قلب و وضعیت دریچه‌های قلبی و برخی دیگر از مشخصات قلب را بررسی کند. از دیگر راه‌های شناسایی نارسایی قلب رادیویونوکلید و تتریکولوگرافی است. در رادیویونوکلید و تتریکولوگرافی، مقدار خیلی جزئی از مساده رادیوکتیو به داخل خون تزریق می‌شود. این ماده به سمت قلب حرکت می‌کند و به‌وسیله دوربین مخصوص پزشک می‌تواند پمپاژ قلب را مشاهده کند. ماده رادیوکتیوی که در این تست استفاده می‌شود بی‌ضرر است و بعد از تمام شدن تست، به‌طور کامل از بدن دفع می‌شود.

در موارد نارسایی شدید قلب استفاده از پیس میکرهای حفرفای (باتری و مدار الکترونیکی) با ایجاد هماهنگی در انقباض عضلانی قلب، در صورت استفاده در بیماران کمک‌شایانی به رفع علائم نارسایی قلب کرده و احتمالاً موجب بالا رفتن طول عمر بیماران می‌شود و در نهایت در مواردی که نارسایی قلب توسط روش‌های دارویی و موارد مطرح شده قابل کنترل نیست، پیوند قلب تنها گزینه موجود است.

**در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنیم؟**  
هر زمانی که تنگی نفس داشته‌اید یا پاهای و کمرها دچار تورم زیاد باشد یا پزشکان تماس بگیرد. همچنین اگر در طول یک تا سه روز ۳-۵ پوند (هر پوند معادل ۴۵۰ گرم است) وزن اضافه کردید باید با او تماس بگیرید. برای اینکه وزن خود را مرتب چک کنید لازم است تا هر روز صبح قبل از هر چیز خود را وزن کنید.

**درمان دارویی نارسایی قلب**  
نارسایی اغلب پیشرفت کننده بوده و درمان‌های دارویی برای پایین آمدن سرعت پیشرفت نارسایی قلب و یا توقف آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. مهارکننده‌های آنژیوتانسین (کاپتوپریل، الالاپریل، لوزارتان و...)، داروهای مهارکننده سمپاتیگ (کاردیلول، متوپرولول،...) و اسپرینولاکتون در کنترل پیشرفت نارسایی قلب و با بالا رفتن طول عمر بیماران بسیار مفید است. داروهای دفع کننده‌های مایعات (فوروزماید)، گشادکننده‌های وریدی (نیترات‌ها) و داروهای افزایش دهنده قدرت عضلانی (دیگوکسین) برای کم شدن نشانه‌های نارسایی قلب کاربرد دارند. داروهای ضد آرتمی و استفاده از دیفبریلاتور داخلی بطنی (ICD) هم گامی برای درمان نارسایی قلب لازم می‌شود.

بیماری و سابقه پزشکی از بیمار می‌رسد. بعد بیمار را معاینه می‌کنند و امکان دارد تست‌ها و آزمایشات زیر را درخواست کنند:  
آزمایش خون  
عکس‌قسمتینه  
نوار قلب (ECG)  
اکوکاردیوگرام قلب  
رادیویونوکلیدوتتریکولوگرافی  
یکی از راه‌های تشخیص نارسایی قلب، گرفتن نوار قلب است. در واقع نشانه‌های مربوط به بیماری نارسایی قلبی

اشتهای تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می‌شود، خستگی یا ضعف عمومی (شامل کاهش توانایی در ورزش کردن)، تورم پا، تورم شکم یا احساس پری در شکم، ضربان قلب سریع یا نامنظم، افزایش وزن ناگهانی (۵ درصد) یا یک کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی، به سمت عقب یعنی به داخل سیاهرگ‌ها برمی‌گردد و موجب تورم بافت‌ها و اعضای بدن می‌شود.

قلب اتفاق می‌افتد. سمت راست قلب، خون برگشتی از بدن را دریافت می‌کند و آن را به داخل ریه‌ها پمپ می‌کند تا اکسیژن شود. امکان دارد سمت راست قلب توسط فشار برگشتی ناشی از نقص بطن چپ آسیب ببیند، وقتی که توانایی سمت راست قلب برای پمپاژ خون کم می‌شود، خون به سمت عقب یعنی به داخل سیاهرگ‌ها برمی‌گردد و موجب تورم بافت‌ها و اعضای بدن می‌شود.

چپ نتواند به درستی انقباض کند، نارسایی سیتولی قلب روی می‌دهد. در نارسایی سیتولی قلب، با هر ضربان قلب مقدار کافی خون به سراسر بدن پمپ نمی‌شود. وقتی که دیواره‌های عضلانی قلب سفت می‌شوند و نمی‌توانند به حد کافی شل (ریلکس) شوند، نارسایی دیاستولی رخ می‌دهد. در نارسایی دیاستولی، قلب سفت شده و نمی‌تواند در بین انقباضات از خون کافی، پر شود.

**گروه تغذیه و سلامت - نارسایی قلبی**  
به معنی ناتوانی قلب در پمپ کردن خون است. نارسایی قلب به معنی ایست کار قلب یا حمله قلبی نیست البته کسانی که مبتلا به نارسایی قلب هستند، اکثر سابقه حمله قلبی در گذشته داشته‌اند.

نارسایی قلب را نارسایی احتقانی قلب (CHF) هم می‌نامند. احتقان به معنی جمع شدن مایعات در بدن به دلیل نارسایی قلب است. علائم نارسایی قلبی در طول هفته‌ها و ماه‌ها متعاقب ضعیف‌تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ایجاد می‌شوند.

**نارسایی قلب معمولاً در سمت چپ قلب رخ می‌دهد**

امکان دارد در اثر اختلال سمت راست یا سمت چپ و یا هر دو سمت قلب رخ دهد. سمت چپ قلب قدرتمندتر بوده و خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند. در حالی که سمت راست قلب در طول هفته‌ها و ماه‌ها متعاقب ضعیف‌تر شدن قلب و توانایی کمتر آن برای پمپ کردن خون براساس نیازهای بدن ایجاد می‌شود.

نارسایی قلبی در افرادی که با کمبود پمپاژ قلب، به سمت عقب و به داخل ریه‌ها پمپ می‌شود. در نارسایی قلبی که به‌طور کامل از بدن دفع می‌شود.

## کمبود آب بدنتان را با این میوه رفع کنید

مشکلات قلبی - عروقی باعث تسریع در درمان آنها خواهد شد. خواص مصرف هندوانه؛ از درمان مشکلات کلیوی تا پیشگیری از ابتلا به سرطان/میوه تابستانی خوشمزه که در درمان بیماری‌ها معجزه می‌کند

**درمان سرطان پروستات در مردان با مصرف هندوانه**

جوزدانی تصحیح کرد: مبتلایان به دیابت نباید آبمیوه بنوشند؛ چراکه افزایش میزان غلظت فروکتوز یا قند میوه در آنها می‌تواند روی قند خون‌شان تاثیر بگذارد. هندوانه حاوی لیکوپن است و لیکوپن ماده‌ای است که به عنوان آنتی اکسیدان شناخته شده است و می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشد؛ به همین علت اهمیت بسیار

ویژه‌ای دارد. **تاثیر مصرف هندوانه بر درمان بیماری‌ها**  
جوزدانی تاکید کرد: هندوانه به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند که برای حفظ ظاهر سالم و شاداب پوست و مو ضروری است و می‌تواند خشکی را کاهش دهد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیکوپن موجود در هندوانه برای درمان بیماری‌های گوناگون موثر است، تاکید کرد: لیکوپن موجود در هندوانه به علت خواص آنتی اکسیدانی فراوان در درمان سرطان‌های مختلف موثر است. طبق تحقیقات علمی مصرف این میوه در مبتلایان به



جوزدانی تصحیح کرد: هندوانه به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند که برای حفظ ظاهر سالم و شاداب پوست و مو ضروری است و می‌تواند خشکی را کاهش دهد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیکوپن موجود در هندوانه برای درمان بیماری‌های گوناگون موثر است، تاکید کرد: لیکوپن موجود در هندوانه به علت خواص آنتی اکسیدانی فراوان در درمان سرطان‌های مختلف موثر است. طبق تحقیقات علمی مصرف این میوه در مبتلایان به

جوزدانی تصحیح کرد: هندوانه به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند که برای حفظ ظاهر سالم و شاداب پوست و مو ضروری است و می‌تواند خشکی را کاهش دهد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیکوپن موجود در هندوانه برای درمان بیماری‌های گوناگون موثر است، تاکید کرد: لیکوپن موجود در هندوانه به علت خواص آنتی اکسیدانی فراوان در درمان سرطان‌های مختلف موثر است. طبق تحقیقات علمی مصرف این میوه در مبتلایان به

جوزدانی تصحیح کرد: هندوانه به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند که برای حفظ ظاهر سالم و شاداب پوست و مو ضروری است و می‌تواند خشکی را کاهش دهد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیکوپن موجود در هندوانه برای درمان بیماری‌های گوناگون موثر است، تاکید کرد: لیکوپن موجود در هندوانه به علت خواص آنتی اکسیدانی فراوان در درمان سرطان‌های مختلف موثر است. طبق تحقیقات علمی مصرف این میوه در مبتلایان به

## چگونه «تب یونجه» را از «کرونا» تشخیص دهیم؟

گفتنی است؛ حساسیت تب یونجه هرگز قبل از ۵ سالگی شروع نمی‌شود اما پس از آن می‌تواند در هر سنی بروز کند. **علائم تب یونجه**  
خارش، قرمزی و آبریزش چشم، خارش گلو، دهان و گوش‌ها، از دست دادن حس بویایی، درد در اطراف شقیقه‌ها و پشمانی، آبریزش و گزغفتگی بینی، عطسه یا سرفه، احساس خستگی و گوش درد از علائم تب یونجه هستند. همچنین در مبتلایان به آسم احساس گرفتگی در سینه، تنگی نفس، خس خس سینه و سرفه ناشناگر تب یونجه است.



یونجه؛ یاد می‌شود.

تب یونجه همانند بیماری آسم و تنگی نفس است که با علائم مانند عطسه‌های مکرر و طولانی مدت، گرفتگی بینی همراه با خارش ترشحات، خارش در سقف دهان، ریزش اشک، حس خس سینه و سوزش گلو همراه است. به علت همزمان شدن زمان بروز تب یونجه با شیوع ویروس کرونا ممکن است برخی افراد به اشتباه بعد از مشاهده این علائم مشکوک به ویروس کرونا شوند، اما باید بدانید که علائم آن با کرونا این مشکل معمولاً در موارد جدی

یونجه؛ یاد می‌شود. تب یونجه همانند بیماری آسم و تنگی نفس است که با علائم مانند عطسه‌های مکرر و طولانی مدت، گرفتگی بینی همراه با خارش ترشحات، خارش در سقف دهان، ریزش اشک، حس خس سینه و سوزش گلو همراه است. به علت همزمان شدن زمان بروز تب یونجه با شیوع ویروس کرونا ممکن است برخی افراد به اشتباه بعد از مشاهده این علائم مشکوک به ویروس کرونا شوند، اما باید بدانید که علائم آن با کرونا متفاوت است.

## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
موانع اعطای اقامت به سرمایه‌گذاران خارجی به سرعت رفع شود

**منطقه آزاد انزلی می‌تواند به هاب ترانزیتی، مالی، گردشگری و آی تی کشور تبدیل شود**

**آفتاب**  
مجلسن‌های هم‌رسانی  
دیکته‌های استوار

**اعتقاد**  
فرمانان  
کلوته‌های غیر سازمانی

**ایران**  
گزارش صدروزه به مردم

**انتخاب**  
کنج‌های پنهان در سهام عدالت

## یک صبحانه مقوی چه ویژگی‌هایی دارد؟

مورد نیاز روزانه‌تان را تأمین کنید؛ استفاده از سبزیجات یکی از گزینه‌های پیش رو است. سبزیجات به دلیل فیبر، انواع ویتامین، مواد معدنی ضروری و قند پایین، بهترین مغزدار. این وعده حیاتی که با توجه به تغییر سبک‌های زندگی عموماً مانده گرفته می‌شود، تأثیر بسیار زیادی روی تأمین انرژی روزانه، سلامت روان، جسم و به ویژه بهبود عملکرد مغز گروه‌های سنی مختلف دارد. اگر از ویژگی‌های یک صبحانه مقوی مطلع باشید، آماده کردن وعده صبحانه سخت نیست.

گروه تغذیه و سلامت - صبحانه یکی از وعده‌های اصلی و حائز اهمیت است و تأثیر بسیار زیادی بر تأمین انرژی روزانه، سلامتی روان، جسم و به ویژه بهبود عملکرد مغز دارد. این وعده حیاتی که با توجه به تغییر سبک‌های زندگی عموماً مانده گرفته می‌شود، تأثیر بسیار زیادی روی تأمین انرژی روزانه، سلامت روان، جسم و به ویژه بهبود عملکرد مغز گروه‌های سنی مختلف دارد. اگر از ویژگی‌های یک صبحانه مقوی مطلع باشید، آماده کردن وعده صبحانه سخت نیست.

## تغذیه نامناسب علت اصلی بد خوابی

این ماده خوراکی باعث می‌شود تا بدن به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه حالت هشیارتی داشته باشد و پس از آن اثری در بدن مجدد کاهش پیدا خواهد کرد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان اینکه پمپاژ ماندن‌های طولانی مدت باعث کاهش سطح فعالیت بدنی می‌شوند، بیان کرد: در خوابیدن و بیدار شدن باعث کاهش سطح انرژی، فعالیت بدنی و خستگی شده و به راحتی می‌تواند بر خورچی را افزایش دهد؛ مثلاً بیدار ماندن تا ساعت ۴ یا ۵ صبح، سبب ایجاد احساس ضعف و گرسنگی شده و تمایل فرد برای صرف شام در ساعت ۱۲ شب را افزایش می‌دهد؛ این عامل باعث می‌شود تا سیستم ایمنی بدن، دستگاه گوارش، زمان، کیفیت خواب و میزان رساندن مواد غذایی مغزی به بدن دچار اختلال شود. جوزدانی درباره عواقب نخواندن‌های به موقع تصریح کرد: افرادی که معمولاً تا صبح بیدار می‌مانند و زمان مشخصی برای خوابیدن ندارند، میزان زیادی مواد قندی را چربی مصرف می‌کنند که این امر سبب کاهش آب بدن و خستگی می‌شود. از این رو افرادی که تغذیه و رژیم اقدام به نوشیدن مقدار زیادی چای و قهوه می‌کنند که سبب اختلال در خواب خواهد شد، بنابراین برای رفع این اختلال توصیه می‌شود افراد هر شب ۱۱ تا ۲ ساعت زودتر بخوابند تا درباره خوابشان منظم شود.



انسان به این موضوع واکنش نشان می‌دهد و از آن جایی که بدن باید مقدار کافی انرژی را از وعده صبحانه تا ناهار دریافت کند، ساعت نامناسب خواب و صرف غذا باعث افزایش تمایل افراد به مصرف شیرینی، مواد غذایی چرب و غیر ضروری می‌شود. **بی نظمی در خواب باعث کاهش سطح انرژی بدن می‌شود**  
این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه یکی از دلایل بی نظمی در خواب کاهش سطح انرژی بدن است، اظهار کرد: زمان نامناسب خواب باعث می‌شود تا انرژی افراد در روز کاهش پیدا کند و بی‌کیفیتی خواب باعث می‌شود تا در ادامه روز احساس خستگی داشته باشیم؛ بنابراین برای جبران این موضوع افراد به مصرف تغذیه، شیرینی، غذاهای چرب و غیر ضروری می‌پردازند تا با این روش بتوانند انرژی روزانه خود را تأمین کنند. جوزدانی ادامه داد: خواب بی‌کیفیتی باعث می‌شود تا افراد پیش از هر چیزی به مصرف شیرینی اقدام کنند؛ چرا که مصرف

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش  
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش