

# کمک به بیماران مسن برای زندگی

## با بیماری نارسایی احتقانی قلب

زود خسته می‌کند، اشتهايش را کاهش می‌دهد، بی‌خوابش می‌کند و نهایتاً باعث عدم توجه صحیح بیمار به بهداشت و ظاهر خود می‌شود.

چنین علائمی اگر ناشی از بیماری او تلقی شود اشتباه خواهد بود. همچنین افتراق علائم بالینی که مربوط به نارسایی احتقانی قلب است با آنهایی که علل دیگری دارد از اهمیت خاصی برخوردار است. بطور مثال: ورم گودگذار که علامت شایعی در نارسایی احتقانی قلب است می‌تواند بعلت کمبود پروتئین یا کاهش برگشت وریدی نیز باشد و یا تنگی نفس کوششی، که از علائم نارسایی احتقانی قلب است ممکن است ناشی از کمبود آهن و یا غیره باشد.

### برنامه فعالیت بدنی:

به منظور جلوگیری از اثرات نامطلوب بی‌حرکتی بر روی سیستم قلبی - عروقی خانم مهربان برنامه خاصی جهت فعالیت بدنی او تهیه دیدیم. چنین برنامه‌ای در ضمن باعث کاهش اضطراب و افسردگی، حفظ وزن ایده‌آل او و همچنین کاهش مصرف داروهای ضد فشارخون و افسردگی می‌باشد. برای اینکه ببینیم آیا فعالیت بدنی بدون کمک برای خانم مهربان خطرناک نیست ابتدا میزان نبض و

هنگامی که برای اولین بار خانم مهربان را دیدم در شیفیت عصر در بخش سی‌سی‌یو بیمارستان مشغول به کار بودم. این زن ۶۹ ساله به تازگی از بخش اورژانس به بخش ما منتقل شده بود. در آن موقع صورتی پف‌آلود و رنگ پریده داشت. به راحتی نفس می‌کشید و مچ پای او متورم<sup>۲</sup>، و تشخیص او نارسایی احتقانی قلب بود.

ما وضع او را بدون هیچگونه مشکلی تثبیت کردیم، ولی این اولین قدم در راه درمان او بود، هدف اصلی ما جلوگیری از حمله مجدد قلبی بود.

نارسایی احتقانی قلب هر ساله تعداد بی‌شمار دیگری را جهت درمان حملات متعدد قلبی روانه بیمارستان می‌کند. جهت کمک به بیمار مبتلا به نارسایی احتقانی قلب و شکستن سیکل معیوب بیماری، او نیاز به رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی دارد، همچنین باید اثرات داروهای موثر در نارسایی احتقانی قلب را بر روی اعضای یک فرد مسن در نظر داشت.

### تاریخچه و امتحان فیزیکی:

گرفتن تاریخچه دقیق پزشکی در یک فرد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب جهت دستیابی به وضعیت فیزیکی و

روانی اجتماعی او بسیار کمک کننده است، برای اینکار می‌باید حداقل به سئوالات زیر پاسخ گفت:

- آیا او به تنهایی زندگی می‌کند یا با سایر افراد خانواده است؟

- رژیم غذایی روزانه او چیست؟

- در چند وعده غذا می‌خورد؟

- چند ساعت در شب می‌خوابد؟

- آیا شبها بی‌خوابی دارد؟

- چه نوع و چه مقدار در روز فعالیت می‌کند؟

- چه نوع داروهایی مصرف می‌کند؟

- آیا این داروها را هرروز مصرف می‌کند یا نه؟

- آیا مشکل مالی دارد؟

- آیا او به حرف کسی از افراد خانواده یا دوستانش اطمینان می‌کند؟

- در ضمن از بیمار خود در مورد

مرگ اقوام یا دوستانش در ماههای اخیر پرسید؟

- آیا او ناتوانی خاصی دارد که مانع

مراقبت صحیح از خودش می‌شود؟

مرگ دوستان و نزدیکان ایجاد

افسردگی در بیمار خواهد کرد. او را

\* لیسانس پرستاری



فشار خون او را هنگامی که در اتاقش راه می‌رفت کنترل کردیم. علائم حیاتی در صورت عدم استفاده از بتابلاکرها در این شرایط باید افزایش پیدا کند. افت فشار خون و یا عدم افزایش نبض با فعالیت، غالباً در اثر بیماری قلبی شدید است که نیاز به درمان طبی دقیق دارد. علائم حیاتی بیماری که بتابلاکر مصرف نکند در اثر فعالیت افزایش می‌یابد، یعنی او بدون کمک هم حتی نباید راه برود. هرگونه برنامه فعالیتی باید با توجه به محدودیتهای فیزیکی بیمار تهیه شود. مثلاً بیمار مبتلا به آرتریت شدید را باید تشویق به شنا و راندن دوچرخه‌های ثابت کرد که فشار زیادی بر روی مفاصل اندام تحتانی او نیاید. برای اجتناب از خستگی و فشار باید به بیمار توصیه کرد که فعالیت‌های بدنیش را بافاصله از هم انجام داده و در بین آنها استراحت کند. این مسئله بخصوص در هوای گرم و در جریان مهمانیهای خانوادگی توأم با تنیدگی برای بیمار مسن مبتلا به نارسائی قلبی صدق می‌کند.

باید به بیمار توصیه کرد که در ضمن ورزش از گرما یا سرمای بیش از حد دوری کند. افراد مسن خیلی سریع گرم می‌شوند چون غدد عرق آنها فعالیت کافی خود را از دست داده است و در ضمن عروق محیطی نیز به اندازه کافی جهت کاهش دمای بدن اتساع نمی‌یابند. آنها نسبت به هیپوترمی نیز آسیب پذیر هستند چون عروق خونی‌شان به اندازه کافی در اثر سرما انقباض پیدا نمی‌کند، (هر دو به علت اختلال در کار سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک

در بیماران مسن است). هر دو این شرایط باعث فشار اضافی بر کار قلب خواهد بود.

ما فعالیت بدنی خانم مهربان را با راه رفتن عادی شروع کردیم و بتدریج زمان آن را افزایش دادیم و در موقع ترخیص نیز او را تشویق کردیم که به یکی از چشمه‌های معدنی محلی برود.

#### تنظیم رژیم غذایی:

بیمار مبتلا به نارسائی احتقانی قلب جهت کاهش احتباس آب، غالباً" احتیاج به رژیم غذایی کم نمک دارد، ولی چون حس چشائی با افزایش سن کاهش می‌یابد جهت جبران عدم مصرف نمک می‌توان توصیه کرد که غذا را با لیموترش و یا ادویه مصرف کنند.

مشکلات مالی سبب می‌شود که برخی از افراد مسن مجبور شوند به جای میوه و شیرینی و گوشت تازه از غذاهای کنسروی که دارای نمک زیادی می‌باشند استفاده کنند. بیمار ما نیز از این گروه مردم بود ولی ما او را مجبور کردیم که غذاهایی را مصرف کند که کم نمک یا بدون نمک بودند.

همچنین به او هشدار دادیم که قبل از مصرف آنتی‌اسیدها یا ملین‌ها به میزان سدیم آنها توجه کند. نارسائی احتقانی قلب به علت کاهش جریان خون به معده و روده باریک سبب مشکلات گوارشی نیز می‌شود که خود باعث حرکت آهسته غذا در داخل لوله گوارش و ایجاد احساس پری و نفخ می‌شود. برای جبران آن توصیه می‌شود که دفعات غذا بیشتر و حجم آنها کمتر،

با کالری مناسب و حاوی سبزی تازه باشد.

علاوه بر فواید فوق رژیم غذایی خوب و ورزش سبب بالا رفتن مقاومت بدن بیمار در مقابل عفونتها می‌شوند که بیمار مبتلا به نارسائی احتقانی قلب بسیار مستعد به آنهاست و باید آنها را از تماس با افراد مبتلا به عفونتهای دستگاه فوقانی تنفس برحذر داشت و برای افزایش مقاومت در - مقابل این عفونتها حتی می‌توان فرد را واکسینه نمود.

#### مصرف داروها:

بیمارانی مثل خانم مهربان غالباً از داروهایی مثل دیژیتال و دیورتیکها جهت درمان وضع قلبی خود استفاده می‌کنند. افزایش سن سبب تغییراتی در نحوه جذب، مصرف و - ترشح این داروها می‌شود، به عنوان مثال تغییرات معدی - روده‌ای مثل کاهش تولید اسید - افزایش زمان تخلیه معده و کاهش حرکات روده سبب تغییراتی در میزان جذب داروها می‌شود. برای جلوگیری از اثرات سؤ و اطمینان از دریافت دوزهای موثر دارو باید سطح خونی داروها کنترل و چگونگی بهبود علائم نارسائی احتقانی قلب در بیمار بررسی شود. نارسائی احتقانی قلب سبب کاهش جریان خون در کلیه شده و افزایش سن آن را، تشدید می‌کند. توجه به این مسئله از نظر بررسی سطح خونی داروهائی که از طریق کلیه باید دفع شوند اهمیت دارد. جریان خون کبدی نیز در نارسائی احتقانی قلب کاهش می‌یابد. این

عروقی در آئورت همراه با انسداد راه خروجی بعلت سخت و سفت شدن دریچه‌ها مانع از تخلیه کامل بطن چپ و ایجاد فشار دیاستولیک می‌شود، هر چقدر بطن چپ با کفایت کمتری پمپ کند بازده قلبی کاهش - می‌یابد و منجر به کاهش جریان خون در عروق کرونری می‌شود. یک اثر این پدیده ایجاد ایسکمی در عضله و آنژین در ضمن استرس است.



علاوه بر این‌ها بعلت تغییراتی که در اثر افزایش سن در دستگاه هدایتی قلب ایجاد می‌شود، بیمار دچار اختلال ریتم قلب گردیده که خود باعث کاهش بازده قلبی می‌شود.

وقتی تغییرات فیزیولوژیک افزایش سن با بیماری عروق کرونر، افزایش فشار خون، بیماریهای دریچه‌ای قلب و یا کار دیومیوپاتیها همراه شود بسیاری از بیماران خانه‌نشین شده و این عدم فعالیت سبب کاهش قدرت انقباض و شلی عضلات می‌شود که منجر به کاهش ذخیره قلبی شده و - پاسخ‌گویی قلبی بیمار نسبت به فشار و استرس را کم می‌کند، و بتدریج شرایط جهت نارسائی احتقانی قلب آماده می‌شود.

شدن ادامه داد باید توجه داشت که تمام بیماران نارسائی احتقانی قلب قادر به ادامه زندگی عادی مثل خانم مهربان نیستند ولی دستورات و راهنماییهای گفته شده به آنها در ادامه زندگی کمک می‌کند.

### فیزیوپاتولوژی نارسائی احتقانی قلب:

با افزایش سن، تغییراتی در عروق بزرگ و قلب ایجاد و منجر به نارسائی احتقانی قلب می‌گردد. بطن چپ و آئورت همراه با دریچه آئورت و میترا بزرگ شده خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند. لایه میانی و عضلانی آئورت ضخیم شده و باعث بوجود آمدن عروق سخت و با ظرفیت کم می‌شوند که بطن چپ باید با فشار بیشتری در آنها پمپ کند و همچنین دریچه میترا و آئورت دچار سختی و ضخامت شده که در ضمن سبب شنیده شدن سوفل سیستولیک در افراد مسن می‌شود. افزایش مقاومت

مطلب سبب افزایش غیر عادی سطح خونی داروهایی که در کبد سم‌زدائی می‌گردند. مثل ایندرا ل (پروپرانولول) و تئوفیلین، می‌شود.

در صورت مصرف چنین داروهایی باید هر مریض از نظر اثرات سؤ و علائم مسمومیت با آنها کنترل شود. مشگل دیگر تمایل بیماران مسن مبتلا به نارسائی احتقانی قلب، به استفاده از روشهای خود درمانی و یا نسخه‌های دوستان می‌باشد. ما خانم مهربان را از مضرات چنین کاری بخصوص مصرف شربت‌های ضد سرفه آگاه کردیم. این داروها ممکن است نارسائی قلبی را در اثر افزایش بار یادآور شدیم که سرفه‌های خشک شب که صبح‌ها از بین می‌رود در اثر افزایش بیش از اندازه مایع در ریه‌ها بر اثر نارسائی احتقانی قلب است نه سرماخوردگی خوشبختانه خانم مهربان نصایح ما را اجرا کرد، رژیم غذایی و ورزش را پس از مرخص

منبع: Stanley Mickey." *Helping an Elderly Patient Live with CHF*" RN. September 1986. PP: 35 - 34.

- 1- Congestive Heart Failure (CHF)
- 2- Pitting edema

## 1. **Helping an elderly patient live with CHF**

Efat Sahba, Sedigheh Salemi, Farkhoneh Mehri

When I first met this nice lady, I was in an evening work shift of CCU. This 69 years-old woman had been referred recently to our ward. She had a pale and puffy face. She suffered from CHF. She had a normal breathing, but her ankle was swollen.

We stabilized her condition easily; but, it was just the first step in her treatment way. Prevention of recurrence of heart attack was our goal.

Every year, Congestive Heart Failure causes numerous patients' hospitalization in order to prevention and treatment of heart attacks.

**Key words:** aged, heart failure, nursing, rehabilitation