

تغذیه ی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی



کالری: به دلیل این که این بیماری، کار بسیاری را به سیستم قلبی، تنفسی و عصبی هورمونی تحمیل می کند در نتیجه این افراد نیاز بیشتری به انرژی دارند که باید از طریق مواد غذایی کافی تأمین شود تا جوابگوی این نیاز افزایش یافته ی فرد باشد. در نتیجه، این بیماران به 1/5 برابر میزان انرژی پایه به کالری نیازمندند. مقدار نیاز این افراد به پروتئین هم به 1/5 تا 2 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش می یابد (یعنی تقریباً 2 برابر نیاز یک فرد عادی)

کالری:

به دلیل این که این بیماری، کار بسیاری را به سیستم قلبی، تنفسی و عصبی هورمونی تحمیل می کند در نتیجه این افراد نیاز بیشتری به انرژی دارند که باید از طریق مواد غذایی کافی تأمین شود تا جوابگوی این نیاز افزایش یافته ی فرد باشد. در نتیجه، این بیماران به 1/5 برابر میزان انرژی پایه به کالری نیازمندند. مقدار نیاز این افراد به پروتئین هم به 1/5 تا 2 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش می یابد (یعنی تقریباً 2 برابر نیاز یک فرد عادی)

مایعات:

با وجود این که بیماران مبتلا، داروهای مدر برای کاهش مایعات اضافی مصرف می کنند ولی عملکرد این داروها ممکن است با مصرف آب و مایعات اضافی خنثی شود. بنابراین توصیه هایی که در مورد مصرف 8 لیوان آب در روز وجود دارد در این افراد فاقد کارایی است. در حقیقت، برای بیماران مبتلا به سی اچ اف پیشرفته، مصرف کمتر از 2 لیتر مایعات از کلیه منابع توصیه می شود. یک ابزار مهم برای کنترل مناسب تعادل مایعات در بدن این افراد، اندازه گیری منظم وزن است. یک نشانه ی زود هنگام احتباس مایعات، افزایش وزن است. این افزایش حتی ممکن است قبل از تنگی نفس یا ورم در پاها و دیگر اندام ها (ادم) بروز کند. افزایش وزن در حدود 2 کیلوگرم در طول 3 تا 4 روز باید به سرعت به پزشک اطلاع داده شود تا با افزودن دز داروهای مدر مصرفی یا دیگر روشها از احتباس مایعات در مراحل اولیه و قبل از شدت گرفتن آن جلوگیری شود. چون مایعات در بدن این افراد تجمع پیدا می کند در نتیجه مقدار مایعات دریافتی این افراد باید تحت کنترل باشد و البته مقدار محدودیت مایعات بستگی به شدت بیماری فرد دارد. به طوری که دریافت مایعات در این افراد باید به حداکثر 3 لیتر و حداقل به اندازه ی مایعات دفع شده ی فرد در 24 ساعت به علاوه ی 500 سی سی (تعریق نامحسوس) کاهش یابد البته میزان متوسط محدودیت 2 لیتر در روز است.

سدیم:

چون این افراد مایعات و سدیم را در بدن خود نگه می دارند محدودیت سدیم در رژیم غذایی این افراد ضروری به نظر می رسد چون سدیم باعث افزایش احتباس مایعات در بافت های بدن می شود. میزان محدودیت، به شدت بیماری فرد بستگی دارد که حداکثر 4 گرم و حداقل 250 میلی گرم در روز توصیه می شود. هر قاشق چایخوری نمک طعام (6گرم) معادل 2400 میلی گرم نمک است. البته برای اکثر این بیماران مصرف 2 گرم (2000 میلیگرم) نمک توصیه می شود. توصیه های بالا در مورد سدیم و مایعات به شدت بیماری فرد بستگی دارد.

غذاهای غیرمجاز:

انواع غذاهای غنی از سدیم شامل نمک طعام، فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس و کالباس، چیپس ، انواع شورها، انواع ماهی های دودی و کنسرو شده، پنیرهای شور و برخی انواع بیسکویت ها و سس ها و.. در این افراد غیرمجاز است. البته میزان سدیم به طور ذاتی در انواع غذاهای با منشأ حیوانی مثل انواع گوشتها، شیر، پنیر و تخم مرغ نیز بالاست. در بیماران مبتلا به انواع شدید، حتی گاهی محدودیت در مصرف برخی سبزیجات و میوه جات که غنی از سدیم هستند نیز توصیه می شود. سبزیجات و میوه جات غنی از سدیم شامل اسفناج، هویج، چغندر، شلغم، کنگر، ریواس، برگ چغندر و.. هستند.

درمان:

اهداف درمان این بیماران شامل بهبود کیفیت زندگی، کاهش وقوع حملات حاد، کاهش مرگ و میر و افزایش طول زندگی می باشد. هدف دیگر درمان این بیماران کاهش احتمال آریتمیا (نامنظم شدن ضربان های قلب) است که ممکن است علت مرگ های ناگهانی در این بیماران باشد. به طور کلی درمانهای انتخابی برای نارسایی قلبی شامل موارد زیر است :

درمان دارویی - پیوند قلبی - جراحی

سیما صالح