



۲۰۲۱/۰۴/۲۷

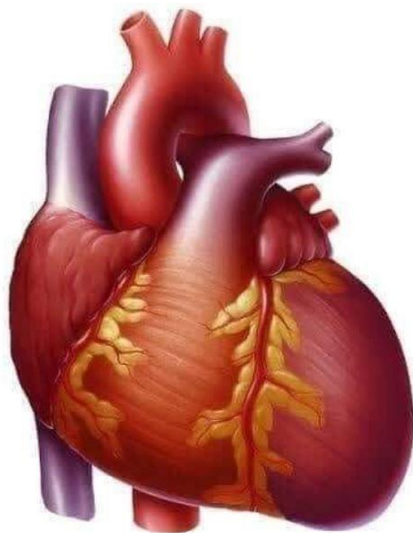


داکتر راضیه بهار قریشی

معرفی و تشریح «عدم کفایه قلبی» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحتی نیز توجه کرده، امراض و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. ازینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریهها از طریق تداوی طب مکتبی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی بیماری عدم کفایه قلبی پرداخته می شود.

اسم یا کلمه	تلفظ	ریشه لغت	نوعیت کلمه	معنی	معلومات تکمیلی	انگلیسی
عدم کفایه قلبی	/a.da.me. ke.faa.ya.qal.bee/	ترکیب دوی و عربی	اسم مرکب - صفت	عدم کفایه ویا نارسایی قلبی زمانی اتفاق میافتد. که قلب شما شروع به ضعیف شدن میکند. ممکن است دچار نفس تنگی، خستگی، و یا حالت دلبد شوید. علایم هوشدار دهنده بی عدم کفایه ویا نارسایی قلبی را ارائه میدهد و توصیه میکند در صورت داشتن حتی یکی از این علایم فوراً به دوکتور ویا یک مرکز صحتی، مراجعه نمایند.	عدم کفایه قلبی یا (Heart failure)	Heart failure



عدم کفایه ویا نارسایی قلبی زمانی اتفاق میافتد. که قلب شما شروع به ضعیف شدن میکند. ممکن است دچار نفس تنگی، خستگی، و یا حالت دلبد شوید.

علایم هوشدار دهنده بی عدم کفایه ویا نارسایی قلبی را ارائه میدهد و توصیه میکند در صورت داشتن حتی یکی از این علایم فوراً به دوکتور ویا یک مرکز صحتی، مراجعه نمایید.

* عدم کفایه ویا نارسایی قلبی ویا کار نکردن درست قلب .
عدم کفایه ویا نارسایی قلبی به معنی توقف کار قلب شما نیست. تنها بدین معنی است که قلب آن طور که باید کار کند، به خوبی کار نمیکند. این حادثه زمانی رخ میدهد که عضله قلب ضعیف میشود. و نمیتواند به اندازه کافی خون و اکسیجن و مواد مغذی را به بدن شما پمپ کند ویا برساند. قلب برای مدتی میتواند این مسئله را جبران کند، اما در نهایت نیاز به تداوی و مراقبت آن دارید.

اسباب یکه سبب عدم کفایه قلب و یا نارسایی قلبی میشوند عبارتند از !

۱ - فشار خون بالا

آنچه موجب بروز این مشکل میشود.

قلب شما میتواند با بالا رفتن سن ضعیف شود، اما این مشکل میتواند جوانان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی قلبی، ابتدا مشکلی مرتبط را نشان دادند. این مشکل میتواند فشار خون بالا، امراض عروق کارونر، حمله قلبی، نقص ولادی ویا مادرزادی قلب، و یا یک امراض که عضلات پمپ خون را تحت تأثیر قرار میدهد، باشد. امراض ربوی نیز میتوانند به عدم کفایه ویا نارسایی قلبی منجر شوند. چاقی، دیابت و مشکلات تنفسی در خواب ویا آپنیا خواب Sleep Apnoea نیز به عدم کفایه ویا نارسایی قلبی مرتبط هستند.
علایم : نفس تنگی

نفس تنگی یکی از اولین علائم ویا نشانه هایی است که ممکن است متوجه آن شوید، به خصوص بعد از اینکه فعالیتی فزاینده انجام می دهید. نفس تنگی می تواند در هنگام استراحت یعنی زمانی که عدم کفایه و یا نارسایی قلبی وخیم تر میشود، نیز اتفاق بیفتد. گاهی اوقات ممکن است احساس نفس تنگی زمانی که دراز کشیده اید و یا خواب هستید، رخ دهد. دلیل این مسئله این است که قلب نمیتواند جریان خون برگشته به قلب از ریه ها را حفظ کند. وقتی که این اتفاق رخ میدهد. مایعی به ریه ها نشست میکند، که این مسئله تنفس کردن را دشوارتر خواهد کرد.

علائم: خستگی

اگر قلب شما به درستی خون را پمپ نکند. دماغ، خون را از مناطقی از بدن برای دماغ و سایر اعضا حیاتی، میگیرد که اهمیت کمتری دارند مانند: عضلات در اعضا سفلی ویا تحتانی این مسئله میتواند موجب شود تا در دست و پای خود احساس ضعف کنید. ممکن است برای انجام کارهای روزمره مانند بالا رفتن از پله و یا راه رفتن در اتاق احساس خستگی کنید. هم چنین ممکن است احساس سبکی سر به شما دست دهد. سرفه و خش خش کردن.

علائم ویا نشانه: سرفه و خش خش نمودن که مرتب شما را اذیت میکند.

سرفه و خش خش نمودن نشانه دیگری از وجود مشکلات در قلب و ریه ها است، این مسئله بدین دلیل است که خونی که به قلب از ریه ها باز میگردد، تجمع مییابد. این بدان معنی است که خون و مایعات وارد ریه های شما میشود. گاهی اوقات، سرفه میتواند همراه با مخاط سفید یا صورتی باشد. در صورتی که چنین مسئله بی بروز کرد، دوکتور تان را مطلع سازید.

تورم و افزایش وزن

نشانه: تورم و افزایش وزن

مایع میتواند در انساج نیز تجمع یابد. این مسئله میتواند باعث تورم پاها، مچ پا، ساق پا و یا بطن ویا شکم شود. از آنجایی که کلیه ها خون کمتری برای کار کردن دارند. ممکن است از شر سوئیم نیز رهایی نیابند. این مسئله باعث میشود مایع بیشتری در انساج شما باقی بماند. در صورتی که تورم مزمن یا افزایش وزن ناگهانی داشتید، فوراً به دوکتور ویا مرکز صحتی یا شفاخانه مراجعه کنید.

حالت دلبد و تمایل به استفراغ

علائم: حالت دلبد

شما ممکن است حالت دلبد مانند داشته باشید. و یا فقط ممکن است احساس سیری کنید، طوری که نمیتوانید بیشتر غذا بخورید. در هر صورت، حالت دلبد میتواند به بی اشتها منجر شود. این اتفاق بدین دلیل رخ میدهد. که سیستم هضمی خون و اکسیژن کافی دریافت نمیکند.

حرکات سریع قلب

علائم: حرکات سریع قلب

این علامت ویا نشانه یک علامت هوشدار دهنده شایع است. وقتی که قلب شما به اندازه کافی خون پمپ نمیکند، بدن شما میداند. این مشکل میتواند به چندین طریقه جبران شود:

با اضافه کردن عضله به قلب برای فشار با شدت بیشتر.

با بزرگ کردن قلب، بنابراین قلب میتواند کشش پیدا کند و بهتر پمپ انجام دهد.

با ایجاد ضربان قلب سریعتر.

علائم: سردرگمی

ممکن است سردرگم و یا کسل به نظر برسید. ممکن است گیج شوید، و یا دچار فراموش کاری شوید. هنگامی که اعضا دیگر به دلیل نرسیدن خون کافی، به خوبی کار نمیکنند، برخی از مواد در خون (مثل سوئیم) را تحت تأثیر قرار میدهند. این مسئله میتواند بر دماغ شما نیز تأثیر بگذارد.

نکاتی برای جلوگیری از عدم کفایه ویا نارسایی قلبی

میتوانید احتمال مبتلا شدن به عدم کفایه ویا نارسایی قلبی را کاهش دهید. حتماً تغذیه سالم داشته باشید و ورزش کنید. اگر سگرت میکشید، ترک سگرت بسیار کمک کننده است. اگر وزن اضافه دارید، هر چقدر که میتوانید وزن اضافه خود را کاهش دهید. اگر در معرض خطر بالاتری برای مبتلا شدن به امراض قلبی و عایی هستید، یا قلب شما قبلاً آسیب دیده است، دوکتور شما میتواند با ادویه جات موثر و مربوط تکلیف شما به کاهش خطرات مبتلا شدن به عدم کفایه ویا نارسایی قلبی شمل کمک کند. مهم است که شما و دوکتور تان هم مانند یک تیم با یکدیگر همکاری کنید.

* تداوی عدم کفایه ویا نارسایی قلب.

معمولاً هیچ مدوا قطعی برای این مشکل وجود ندارد، اما میتوان آن را تحت کنترل درآورد. به طور معمول، برنامه مدوایی شامل عاداتی مانند ورزش و رژیم غذایی کم سوئیم میباشد. دوکتور ممکن است از شما بخواهد که روزانه خود را

د پانو شمیره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلپکنی د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په خير و لولۍ

وزن کنید تا مطمئن شود که شما مایعات بیش از حد نگه نداشته اید. همچنین نیاز به پیگیری مقدار مایعی که روزانه میخورید یا مینوشید، دارید. و باید ادویه موثر ان را استفاده کنید. احتمالاً به کنترل استرس و پرهیز از استفاده کافین نیز نیاز دارید. دوکتور تان ممکن است عمل جراحی برای دستگاه های ایمپلنت Implement به منظور کمک به قلب شما را نیز توصیه کند.

* زندگی با مرض عدم کفایه ویا نارسایی قلبی

این مرض بر زندگی شما غالب نمیشود. به آنچه که با شرایط خود میتوانید انجام دهید تمرکز کنید، نه آنچه که دوست دارید انجام دهید. ممکن است مجبور باشید مهمترین کارها را انتخاب کنید و از انجام برخی از کارهای دیگر اجتناب کنید. ممکن است مجبور به استراحت کردن نیز باشید.

د پانو شمیره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنی د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ