

مجموعه پزشکی خانواده

نارسایی قلبی

نارسایي قلبی

تألیف
جان کلند

ترجمه
رشاد مردوخی



سرشناسه: کللند، جان. Cleland, John G.F.
عنوان و نام پدیدآور: نارسایی قلبی / تألیف جان کللند؛ ترجمه رشاد مردوخی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا: ارجمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. جیبی
شابک: ۷-۰۳-۵۶۸۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Understanding Heart failure, c2005.
عنوان دیگر: آشنایی با نارسایی قلبی
موضوع: نارسایی‌های قلبی - به زبان ساده
شناسه افزوده: مردوخی، رشاد، ۱۳۳۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ک ۸۱۲/۸۵ RC
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۱۲۹
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۴۳۶۱۶



کتاب ارجمند
جان کللند
نارسایی قلبی
ترجمه: رشاد مردوخی
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه، ۱۳۸۹
صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی، طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور
بهاء: ۱۹۰۰ تومان
شابک: ۷-۰۳-۵۶۸۹-۶۰۰-۹۷۸
www.arjamndpub.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۲۲ تلفن ۸۸۹۷۹۵۴۴
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: خ. احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، کتاب دانشجو تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۲۲۲۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن: ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

درباره مؤلف



پروفسور جان کللند رئیس بخش قلب شناسی آکادمی در دانشگاه هال - مرکزی بین المللی برای تحقیق و کنترل نارسایی قلبی - است. او سردبیر مجله‌ی اورپایی نارسایی قلبی و سرپرست چندین برنامه‌ی تحقیقاتی ملی و بین المللی است که اطلاعات و درمان‌های جدیدی برای مبتلایان به این بیماری ارائه کرده‌اند.

فهرست

۷	نارسایی قلبی چیست؟
۱۵	قلب چگونه کار می‌کند؟
۲۷	چه چیزی باعث نارسایی قلبی می‌شود؟
۴۸	تشخیص نارسایی قلبی
۶۵	درمان صحیح
۱۰۴	به خود کمک کنیم
۱۱۹	زندگی با نارسایی قلبی

نارسایی قلبی چیست؟

یک مورد بیماری: اریک

وقتی اریک را به خاطر درد شدید وسط سینه به بیمارستان بردند، ۶۷ سال داشت. آزمایش‌ها نشان دادند دچار سکته‌ی قلبی شده‌است. او طی ۱۰ روز بهبود یافت و مشکل دیگری نداشت، ولی بیشتر اوقات خیلی خسته بود.

در ماه‌های بعد، او متوجه شد هر چه بیشتر دچار تنگی نفس می‌شود. سه ماه بعد از سکته‌ی قلبی، دریافت که دیگر بدون ایستادن و نفس تازه کردن نمی‌تواند پیاده حتی تا روزنامه‌فروشی هم برود. اریک به پزشک خود مراجعه کرد. پزشک با شک به این که ممکن است دچار نارسایی قلبی شده باشد او را برای آزمایش خون (برای بررسی احتمال کم‌خونی یا گرفتاری کلیوی) و آزمایش مخصوص قلب (اکوکاردیوگرام) به بیمارستان فرستاد و چند قرص مُدر (قرص آب) هم برای او تجویز کرد.

در طی چند روز بعد، اریک ادرار زیادی دفع کرد، دو تا دو و نیم

کیلوگرم وزن کم کرد، و تنگی نفسش تا حد زیادی بهتر شد. آزمایش‌ها هم وجود نارسایی قلبی ناشی از سکته‌ی قلبی او را تأیید کردند و درمان‌های بیشتر توانستند آن را تحت کنترل درآورند.

نارسایی قلبی چیست؟

قلب تلمبه‌ ماهیچه‌ای پیچیده‌ای است که برای فرستادن خون با فشار کافی به درون سرخرگ‌های بدن و تأمین نیاز اندام‌هایی مثل مغز و کلیه، و در عین حال، حفظ فشار پایین در سیاهرگ‌ها (رگ‌هایی که خون را به قلب بازمی‌گردانند) طراحی شده‌است.

نارسایی قلبی یعنی این که قلب نمی‌تواند همه‌ی این نیازها را برآورده کند، که منجر می‌شود به:

افزایش فشار خون در سیاهرگ‌ها یا

کاهش میزان خون تلمبه‌شده توسط قلب.

افزایش فشار در سیاهرگ‌های شش‌ها منجر به تنگی نفس شده و در سیاهرگ‌های پاها به ورم مچ پاها منجر می‌شود. علت این‌ها بعداً به طور کامل توضیح داده می‌شود.

کاهش جریان خون می‌تواند ایجاد خستگی کرده و باعث شود تا کلیه‌ها نمک و آب بیشتری در بدن نگاه دارند، که خود به جمع شدن بیشتر مایعات در شش‌ها و مچ پاها می‌انجامد. برای مقابله با این حالات، قلب نیازمند کمک پزشکی، معمولاً به صورت مصرف قرص‌هایی است که نمک و آب اضافی را از بدن دفع می‌کنند و قلب را قادر می‌سازند بهتر کار کند.

برخی مبتلایان به نارسایی قلبی با درمان دارویی کاملاً احساس بهبود می‌کنند و بسیاری از آن‌ها تا حدی به زندگی معمول خود

بازمی‌گردند. ولی، همهٔ بیماران به این درمان پاسخ نمی‌دهند. در ده سال گذشته، تحقیقات پزشکی بر روی بهبود بیماران مبتلا به نارسایی قلبی از سایر بیماری‌های دیگر موفق‌تر بوده‌است. تقریباً هر سال پیشرفت بزرگ تازه‌ای در زمینهٔ بهبود بیماران نارسایی قلبی حاصل می‌شود.

نارسایی قلبی

- یعنی قلب دیگر نمی‌تواند بدون کمک پزشکی کار خود را درست انجام دهد.
- علائم با درمان طبی کنترل می‌شوند و کیفیت بالای زندگی تا سال‌ها حفظ می‌شود.
- هر سال بیش از ۱۰۰۰۰۰ نفر در انگلستان دچار نارسایی قلبی می‌شوند.
- همواره حدود یک میلیون نفر در انگلستان گرفتار نوعی از نارسایی قلبی هستند.

نارسایی قلبی می‌تواند نتیجهٔ نهایی بسیاری گرفتاری‌های قلبی باشد، بنابراین، یافتن علت بروز آن اهمیت دارد. شایع‌ترین علل نارسایی قلبی عبارتند از بیماری سرخرگ کرونری، بالا بودن فشار خون، و اغلب بیشتر از همه گرفتاری نظم ضربان قلب به نام فیبریلاسیون (تارلرزش) دهلیزی. این گرفتاری‌ها را بعداً به طور مفصل شرح خواهیم داد.

نارسایی قلبی علل نادرتری هم دارد، که نیازمند درمان‌های مختلفی هستند. از این رو، یافتن علت اصلی در هر مورد خاص برای پزشک اهمیت دارد. در بیشتر موارد، دارو می‌تواند کارکرد قلب

را بهتر کرده و علائم نارسایی قلب را تسکین دهد.

علائم نارسایی قلبی

علائم اصلی نارسایی قلبی عبارتند از تنگی نفس، ورم مچ پاها، و خستگی؛ ولی ممکن است دلایل دیگری برای این ترکیب از علائم هم وجود داشته باشند و باعث تشخیص نادرست شوند. بنابراین، پزشک باید آن را تشخیص دهد.

شدت علائم بستگی به میزان آسیب وارد شده به قلب دارد. علائم اصلی به طور خلاصه در صفحه‌ی ۱۲ گفته شده‌اند، ولی به طور مفصل در فصل «تشخیص نارسایی قلبی» شرح داده خواهند شد. به هر حال، باید به یاد داشت که هیچ دو نفری به طور دقیق ترکیب یکسانی از علائم را نشان نمی‌دهند و شدت گرفتاری برخی بیشتر از دیگران است.

چه کسانی دچار نارسایی قلبی می‌شوند؟

نارسایی قلبی در افراد زیر ۵۰ سال شایع نیست؛ ولی در گروه‌های سنی بالاتر بیشتر می‌شود. علت اصلی نارسایی قلبی در سنین بین ۵۰ و ۷۵ سال بیماری سرخرگ کرونری قلب است که به سکته‌ی قلبی منجر می‌شود. سکته‌ی قلبی یعنی این که یکی از رگ‌های خونی رساننده‌ی اکسیژن به ماهیچه‌ی قلب مسدود شده‌است. در نتیجه، بخشی از ماهیچه‌ی قلب می‌میرد. بنابراین، هر چیزی که باعث سکته‌ی قلبی شود، خطر نارسایی قلبی را هم بالا می‌برد. این یعنی کسانی که سیگار می‌کشند، یا آنهایی که فشار خون بالا، کلسترول خون بالا، یا دیابت دارند بیشتر در خطر ابتلا به نارسایی قلبی هستند.

راهنمای علائم نارسایی قلبی

فرد مبتلا به نارسایی قلبی ممکن است یکی یا تعدادی از علائم زیر را نشان دهد، ولی بیماری‌های دیگری هم می‌توانند علائم مشابه آن را ایجاد کنند:

تنگی نفس که با فعالیت یا خوابیدن به پشت بدتر می‌شود.

نیاز به خوابیدن در حال نشسته یا بیدار شدن شبانه با تنگی نفس شدید.

سرفه و خس‌خس سینه، مخصوصاً هنگام شب. تورم میچ پاها و افزایش وزن ناشی از احتباس آب در بدن.

دفع ادرار زیاد شبانه (گاهی بدن آبی را که در طول روز جمع کرده‌است با دراز کشیدن در هنگام شب از دست می‌دهد).

کاهش وزن بدون دلیل. خستگی.

امکان دارد نارسایی قلبی بدون سکنه‌ی قلبی رخ دهد. این هم می‌تواند در اثر بیماری سرخرگ کرونری یا فشار خون شدید یا طولانی‌مدت خون، یا فیبریلاسیون دهلیزی باشد.

دریچه‌های تنگ‌شده یا نارسای قلب هم می‌توانند در هر سنی باعث نارسایی قلبی شوند، ولی این‌ها هم در سالمندان شایع‌تر هستند.

گاهی خوردن مقادیر زیاد الکل می‌تواند ماهیچه قلب را مسموم

کند. ترک مصرف الکل می‌تواند بهبود نسبی یا حتی کامل را در پی داشته باشد.

موارد نادر نارسایی قلبی ممکن است در زنان باردار و کسانی رخ دهند که دچار دیستروفی (تحلیل) ماهیچه‌ای شده‌اند، و به ندرت کودکان و جنین‌های به دنیا نیامده هم دچار نارسایی قلبی می‌شوند.

یک مورد بیماری: کن

کن، بیوه‌مردی ۷۵ ساله، حالش خوب بود تا این که به خاطر تنگی نفس دچار گرفتاری شد. او متوجه شد که دیگر نمی‌تواند از پله‌ها بالا رود یا بدون نفس تازه کردن با عجله خود را به اتوبوس برساند. کن نزد پزشک خود رفت، که به او گفت مقداری مایع در شش‌هایش جمع شده‌است و مُدر (قرص آب) برای پاک کردن آن‌ها برایش تجویز کرد. از مدت‌ها قبل، کن احساس می‌کرد بیشتر از سنش پیر شده‌است. آزمون اکوکاردیوگرافی (نک. صفحه ۶۲) در بیمارستان محلی تنگ شدن دریچهٔ آئورتی قلب را نشان داد. سه ماه پس از عمل تعویض دریچه، کن به حال طبیعی بازگشت.

یک مورد بیماری: لی‌لی

لی‌لی، زنی ۸۱ ساله، توسط دخترش نزد پزشک آورده شده بود، چون نگران این بود که مادرش خیلی زود خسته می‌شود، مچ پاهایش ورم دارد، و دچار تنگی نفس است، و شب‌ها هم دچار گیجی می‌شود. او تا سال‌های اخیر سالم بود و فقط مدتی طولانی (۱۵ سال) دچار فشار خون بالا بود که به خاطر آن دارو می‌خورد، گرچه اغلب آن را فراموش می‌کرد. پزشک گفت که ممکن است نارسایی قلبی ناشی از فشار خون

بالا علت همهٔ گرفتاری‌ها، از جمله گیجی، او باشد. او ترتیب انجام اکوکاردیوگرافی در بیمارستان محلی را داد که نشان داد قلب او در اثر فشار خون بالا آسیب دیده است. درمان با قرص مُدر (قرص آب) و دارویی که مهارکنندهٔ آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE) نامیده می‌شود به سرعت علائم، از جمله گیجی، را بهبود بخشید.

یک مورد بیماری: آیرین

آیرین دو سال قبل دچار حملهٔ قلبی شده و در چند ماه گذشته علائمی نشان داده است که به تدریج بدتر شده‌اند. مچ پاهایش اغلب بسیار متورم بود و تنگی نفس داشت. اخیراً هم شب‌ها به علت تنگی تنفس بیدار می‌شود.

پزشک خانوادگی او را نزد متخصصی در درمانگاه محلی فرستاده بود. آزمایش‌ها نارسایی قلبی او را تأیید کردند. بیمار به خوبی به داروهای مسدودکنندهٔ بتا، مهارکنندهٔ ACE، و قرص مُدر (قرص آب) جواب داد.

نکات کلیدی

- ✓ سکته‌ی قلبی، بالا بودن فشار خون، و فیبریلاسیون (تارلرزش) دهلیزی شایع‌ترین دلایل بروز نارسایی قلبی هستند.
- ✓ درمان مؤثر این بیماری‌ها می‌تواند از بروز نارسایی قلبی جلوگیری کرده یا آن را درمان کند.

قلب چگونه کار می کند؟

دستگاه قلبی عروقی

قلب همراه با همه رگ های بدن دستگاه قلبی عروقی را تشکیل می دهند. قلب تلمبه ای ماهیچه ای است؛ و از نوع خاصی ماهیچه ساخته شده است که در هیچ جای دیگر بدن وجود ندارد و مثل ماهیچه های معمولی خسته نمی شود. وظیفه آن رساندن مواد مغذی و اکسیژن محلول در خون به تمام بدن است.

سرخرگ ها خون را از قلب به تمام بدن می برند و سیاهرگ ها آن را به قلب بازمی گردانند؛ جهت جریان خون در داخل قلب توسط دریچه هایی کنترل می شود که برای عبور خون باز می شوند و سپس برای جلوگیری از برگشت آن محکم بسته می شوند.

بدن یک فرد معمولی به طور متوسط حدود پنج لیتر خون دارد که در حالت استراحت تقریباً هر یک دقیقه یک بار در تمام بدن به