



زندگی با بیماری قلبی

بعد از ترخیص از بیمارستان

شما برای درمان مشکل قلبی خود در بیمارستان هستید، یا مبتلا به بیماری قلبی هستید و برای معالجات دیگری به بیمارستان رفته اید.

این راهنما به شما کمک می کند بعد از ترخیص و بازگشت به خانه تا آنجا که ممکن است سالم زندگی کنید.

سوالات؟

Regional Heart Center
206-598-4300

Community Care Line
206-744-2500

انجام فعالیت های همیشگی بدون مشکلات زیر می باشد:

- بدون تنگی نفس
- وزن ثابت
- بدون ورم جدید
- اشتهای طبیعی

وضعیت مناسب



در وضعیت مناسب قرار دارم

همراه با تشدید علائم بیماری من:

- 3 پوند در یک روز یا 5 پوند در 2 روز بر وزن من اضافه شده است
- ورم های تازه ای در پاها یا قوزک پایم بوجود آمده یا بر میزان ورم های قبلی اضافه شده است
- تنفس دشوارتر و سرفه ها بیشتر شده، یا هنگام خواب باید بالشت های بیشتری زیر سرم بگذارم تا بتوانم نفس بکشم
- تهوعی دارم که از بین نمی رود یا نمی توانم غذا بخورم
- احساس خستگی که شدت می یابد
- افزایش ضربان قلب (تپش قلب)

اخطار



باید سریعاً با پزشک معالج خود تماس بگیرم

در صورت بدجور شدن علائم بیماری یا تشدید سریع تر موارد ذیل:

- درد در قفسه سینه که از بین نمی رود
- سرگیجه شدید یا از حال رفتن
- تنگی نفس شدید یا ناگهانی
- احساس پریشانی یا ناتوانی در تمرکز و درست فکر کردن

شرایط اضطراری!



باید همین حالا با 9-1-1 تماس بگیرم

مراقبت های روزانه از خود

- وزن خود را هر روز اندازه بگیرید.
 در خانه ترازو دارم.
هر روز از همان ترازو استفاده کنید.
- هر روز صبح قبل از هر کاری وزن خود را اندازه بگیرید. این کار را بعد از ادرار و قبل از اینکه لباس بپوشید انجام دهید.
- هر روز فشار خون خود را اندازه بگیرید.
 در خانه دستگاه فشار سنج دارم.
- وزن و فشار خونتان را هر روز در "گزارش بیماری قلبی" خود بنویسید.
این گزارش را در ویزیت های بعدی درمانی تان با خود داشته باشید.

داروها

- بعد از ترک بیمارستان، مطمئن شوید فهرست جدیدی از داروها و تجویزهای لازم در اختیار دارید.
- برای موارد اورژانسی، فهرست داروهایتان را در کیف پول خود داشته باشید.
- داروهای بیماری قلبی تان را مطابق تجویز پزشک مصرف کنید. و مصرف داروها را خودسرانه قطع نکنید مگر اینکه پزشک معالج شما برای بیماری قلبی تان چنین تجویزی نموده باشد.
- اگر نمی توانید داروهایتان را مصرف کنید یا مطمئن نیستید که آن را خورده اید یا نه فوراً با مطب پزشک تان تماس بگیرید.
- قبل از اینکه داروی دیگری مصرف کنید با پزشک معالج خود در اینبار صحبت کنید. داروهایی که بدون نسخه فروخته می شوند مثل ویتامین ها، داروهای گیاهی، و همین طور داروهایی که پزشکان دیگر برای بیماران خود تجویز نموده اند نیز در این دسته قرار می گیرند.
- اگر برای مصرف بموقع داروها نیاز به کمک دارید، از پرستار یا داروساز بخواهید طرف تقسیم و تنظیم دارو در اختیار شما قرار دهد.

فعالیت ها

- از پزشکتان بپرسید چه ورزشی و چه نوع تمریناتی می توانید انجام دهید.
- ورزش های سبک مثل پیاده روی برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی مناسب می باشد.
- استراحت نیز بسیار اهمیت دارد.

سؤالات؟

Regional Heart Center:
206-598-4300Community Care Line:
206-744-2500

همچنین می توانید با رعایت موارد زیر به سلامت قلب خود کمک کنید:

- سیگار نکشید. از پزشک خود بخواهید نسخه چایی "منابع لازم برای ترک سیگار یا استعمال تنباکو" را در اختیار شما قرار دهد. این جزوه حاوی اطلاعاتی درباره "واشینگتن استیت کویت لاین" (Washington State Quit Line) می باشد با شماره تلفن (877-270-STOP).
- به دستورات پزشک خود درباره مصرف الکل توجه نمایید.
- در زمان مقتضی واکسن آنفولانزا و ذات الریه را تزریق کنید.

رژیم غذایی

- به نصایح پزشک خود درباره میزان سدیم (نمک) مصرفی خود توجه نمایید. اکثر افراد مبتلا به بیماری قلبی باید میزان مصرف سدیم را به کمتر از 2000 میلی گرم در روز برسانند تا از تجمع مایعات و ورم جلوگیری کنید.
- مصرف روزانه نمک من _____ میلی گرم است.
- به غذای خود نمک اضافه نکنید. در مورد استفاده از جایگزین های نمک با پزشک خود مشورت کنید.
- به نصایح پزشک خود درباره میزان مصرف مایعات توجه نمایید. ممکن است از شما خواسته شود میزان مصرف مایعات را محدود نمایید.
- میزان مجاز مایعات مصرفی من _____ اونس است.

ویزیت های بعدی

باید هفت روز بعد از ترخیص از بیمارستان با پزشک خود ملاقات نمایید. قبل از ترک بیمارستان از تاریخ نوبت بعدی ویزیت دکتر خود مطمئن شوید.

کاردیومیوپاتی و قلب گروه پشتیبانی از بیمار

جلسات این گروه برای بیماران مبتلا به امراض قلبی و خانواده های آنان است که سعی می کنند خود را با این شرایط وفق دهند. این گروه محیط آرامی برای افراد فراهم می سازند تا افکار خود را مطرح سازند و سؤالات خود را بپرسند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این گروه پشتیبانی با شماره تلفن 206-598-6591 و با مددکار مربوطه تماس بگیرید. یا با شماره تلفن 206-598-4300 به پرستار کلینیک زنگ بزنید.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4300

© University of Washington Medical Center
Living with Heart Failure
Farsi

Published: 08/2011, 05/2012

Clinician Review: 05/2012

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Living with Heart Failure

After you leave the hospital

You are in the hospital to treat your heart failure, or you are receiving care for something else and you also have heart failure.

The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you go home.

Questions?

Regional Heart Center:
206-598-4300

Community Care Line: 206-744-2500

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

OK



I am OK

If I can do my normal activities without a problem:

- No shortness of breath
- Weight is stable
- No new swelling
- Normal appetite

Warning



I need to call my health care provider

If my symptoms are getting worse:

- Gained 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days
- New or increased swelling in my legs or ankles
- Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

Emergency!



I need to call 9-1-1 right away

If my symptoms are very bad or get worse quickly:

- Chest pain that does not go away
- Severe dizzy spells or have fainted
- Severe or sudden shortness of breath
- New confusion or I cannot think clearly

Self-care Every Day

- Weigh yourself every day.

I have a scale at home.

Use the same scale every day.

Weigh yourself first thing every morning. Do this after you have urinated and before you get dressed.

- Check your blood pressure every day.

I have a blood pressure cuff at home.

- Write down your weight and blood pressure on your “Heart Failure Daily Log” every day.

Bring this log with you to your follow-up visit.

Medicines

- When you leave the hospital, make sure you have an updated list of your medicines and any prescriptions you may need.
- Carry a list of your medicines in your wallet, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the health care provider you see for heart failure tells you to.
- If you cannot take your medicines or are not sure how to take them, call your provider’s office right away.
- Check with the provider you see for heart failure before you take any other medicine. This includes medicines you can buy without a prescription, vitamins, herbal remedies, and prescriptions from other health care providers.
- If you need help keeping track of your medicines, ask your nurse or pharmacist for a pill organizer.

Activity

- Talk with your provider about what kind of exercise you can do.
- Mild exercise such as walking is good for people with heart failure.
- Rest is also important.

Questions?

Regional Heart
Center: 206-598-4300

Community Care Line:
206-744-2500

You can also help your heart by:

- Not smoking. Ask your provider for the handout “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco.” It includes information about the Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Following your provider’s advice about alcohol.
- Keeping your flu and pneumonia vaccines up to date.

Diet

- Follow your provider’s advice about how much sodium (salt) to eat. Most people with heart failure must limit their sodium to less than 2,000 mg a day to avoid fluid buildup.

My daily salt allowance is _____ mg.

- Do **not** add salt to your foods. Check with your provider before using salt substitutes.
- Follow your provider’s advice about fluid intake. You may be asked to limit liquids.

My daily fluid allowance is _____ oz.

Follow-up Visit

You should see your provider within 7 days after your discharge from the hospital. Make sure you know when your next appointment is before you leave the hospital.

Cardiomyopathy and Heart Disease Support Group

These group meetings are for patients and their families who are coping with heart disease. They provide a relaxed setting where people share ideas and ask questions.

To learn more about this support group, call the social worker at 206-598-6591. Or, call the clinic nurse at 206-598-4300.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4300

