

العيش مع قصور (فشل) القلب بعد مغادرتك المستشفى

أنت تتلقى العلاج بسبب فشل القلب. تهدف الإرشادات الواردة في هذا المنشور إلى مساعدتك على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان بعد مغادرتك المستشفى

على ما يرام



إذا كنت قادراً على القيام بأنشطتي العادية دون مواجهة أي صعوبة:

- عدم ضيق التنفس
- ثبات الوزن
- عدم وجود تورم
- الشهية طبيعية

تحذير



إذا بدأت أعراضي تتكرر وتتفاقم:

- ازدياد الوزن 3 باوند (رطل) في يوم واحد (1 أو 5 باوند في يومين) 2)
- انتشاء تورم جديد في الساقين أو الكاحلين أو ازدياد نسبة التورم فيهما
- ديداد صعوبة التنفس، أو انتشاء سعال جديد أو ضرورة اللجوء إلى زيادة عدد مبادرات النوم لجل التنفس أثناء النوم
- الشعور بغثيان دائم، أو عدم القدرة على تناول الطعام
- ازدياد التعب وتفاقمه
- ازدياد سرعة دقة القلب (الخفقان – palpitations)

طارئة!



إذا أصبحت أعراضي رديئة جداً أو أصبحت رديئة بسرعة:

- ألم دائم في الصدر
- نوبات دوخة شديدة أو الإغماء
- ضيق تنفس شديد أو مفاجئ
- تخطيط ذهني جديد أو عدم القدرة على التفكير بوضوح



Scan for a
digital copy of
this handout.

الرعاية التي يجب أن تقوم بها كل يوم

- أزن نفسك كل يوم. □
 - لدي ميزان في المنزل.
- عليك استخدام نفس الميزان كل يوم..
- خذ وزنك أول شيء في كل صباح. ويجب عليك عمل ذلك بعد التبول وقبل ارتداء الملابس.
- افحص ضغط دمك ومعدل ضربات قلبك يوميا.
- لدي جهاز قياس ضغط الدم مع كم مطاطي
- سجل وزنك وضغط دمك في ورقة "السجل اليومي لقصور القلب" عليك إحضار هذا السجل إلى الموعد القادم المحدد لك لزيارة المتابعة.

الادوية

- عند مغادرتك المستشفى، أحرص أن يكون بحوزتك قائمة حديثة بأسماء الأدوية. ووصفات الأدوية التي قد تحتاج لها .
- احمل قائمة بأدويةك في محفظتك وفي هاتفك، تحسباً للطوارئ.
- تناول أدوية قصور القلب حسب التعليمات الموصوفة لك. ال تتوقف عن تناول أي دواء إل بعد أن يطلب منك الطبيب الذي يعالجك لقصور القلب عمل ذلك.
- إذا كنت غير قادراً على أخذ أدويةك أو غير متأكد من الطريقة التي يجب عليك تناولها، فعليك الاتصال بعيادة طبيبك فوراً .
- البّد عليك أن تراجع طبيبك الذي يعالجك أمراض قصور القلب أو إل قبل أن تأخذ أي دواء آخر. وهذا يتضمن على سبيل المثال وليس الحصر الأدوية التي يمكنك أن تشتريها دون الحصول على وصفة طبية والفيتامينات والعلاجات العشبية والادوية الموصوفة لك من أطباء آخرين .
- إذا كنت تتطلب إلى مساعدة في تتبع الأدوية التي عليك تناولها، فارجو أن تتطلب من الممرضة المسؤولة عنك أو الصيدلي إعطائك علبة تنظيم حبوب الأدوية.

النشاطات البدنية

- استفسر من طبيبك عن نوع التمارين الرياضية التي يمكنك مزاولتها.
- التمرين الرياضي الخفيف على الجسم مثل المشي يعتبر تمريناً جيداً لمعظم الناس الذين يعانون من أمراض قصور القلب.
- الراحة تلعب دوراً مهماً أيضاً.
- يمكنك أيضاً مساعدة قلبك عن طريق: ا
- الإقلاع عن التدخين. أطلب من الدعوة نشرة "موارد الإقلاع عن التدخين أو استهلاك التبغ والتنباك." تتضمن النشرة معلومات عن خطط الإقلاع عن التدخين في الية واشنطن. (Washington State Quit Line(877-270-STOP
- التقيد بنصيحة طبيبك بشأن شرب الكحول.
- المحافظة على أخذ لقاحات الأنفلونزا والتهاب الرئوي حسب مواعيدها.

النظام الغذائي

- التقيّد بنصيحة وتعليمات طبيبك بشأن مقدار كمية الصوديوم (الملح) الذي عليك تناولها البّد على معظم المصابين بأمراض قصور القلب الحّد من استهلاكهم للصوديوم بشكل يقل عن 2000 ملليغرام في اليوم من أجل تفادي تراكم السوائل في الجسم .
- مقدار كمية الأملح المسموح تناولها كل يوم: __مغم.
- يجب عليك عدم إضافة ملح الطعام إلى وجباتك الغذائية. استفسر من طبيبك حول هذا الأمر قبل استخدام أي منتج بديل عن ملح الطعام.
- يجب عليك أن تتقيّد بنصيحة وتعليمات طبيبك حول استهلاكك وشرب السوائل. قد يُطلب منك الحّد من مقدار شرب السوائل .
- مقدار كمية السوائل المسموح شربها كل يوم: __أونصة سائلة.

زيارة المتابعة

ينبغي عليك الرجوع إلى طبيبك في غضون 7 أيام بعد مغادرتك المستشفى. وعليك أن تعرف بالضبط تاريخ وزمان موعدك القادم قبل أن تترك المستشفى.

هل لديكم أسئلة؟

أسئلتك مهمة. اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك أسئلة أو مخاوف.

- معهد القلب في جامعة واشنطن UWMC : 206.598.4300
- خط الرعاية المجتمعية: 206.744.2500

سجل الوزن اليومي للمصابين بقصور القلب

استخدم السجلات في الصفحات التالية لتتبع صحتك اليومية. استخدم قوائم الأعراض في الصفحة الأولى لمساعدتك في ملء السجلات.

- أوزن نفسك كل صباح عندما تستيقظ. قم بذلك بعد الذهاب إلى الحمام وقضاء حاجتك، وقبل تناول أدويةك أو ارتداء ملابسك.

وزنك المثالي أو الجاف هو _____ . (الوزن الجاف هو ما تزن عندما لا يحتفظ جسمك بالماء أو لا يحتفظ بسائل زائد.)

- إذا زاد وزنك 3 باوند في يوم واحد (1) أو 5 باوند في يومين (2)، فعليك الاتصال بطبيبك.
- افحص أعراضك كل يوم. أحرص على كتابة الملاحظات في العواميد أدناه.
- إحضر هذا السجل معك عند زيارة طبيبك.

علی ما یرام

تحذير

حالة طوارئ!

Symptoms are under control



الأعراض تحت السيطرة

Call your healthcare provider



اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك

Call 911 right away



اتصل فورا بالرقم 911

[illegible]

علی ما یرام

تحذير

حالة طوارئ!



الأعراض تحت السيطرة



اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك



اتصل فورا بالرقم 911

[illegible]

Living with Heart Failure

After you leave the hospital

You are receiving care for heart failure. The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you leave the hospital.

OK



If I can do my normal activities without problem:

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

Warning



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 help me breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

Emergency!



If my symptoms are very bad or get worse quickly:

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



Scan for a
digital copy of
this handout.

Daily Self-care

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 and heart rate 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 and in your phone, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the 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 healthcare 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.

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 food. 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

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.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- **Heart Institute at UWMC:** 206.598.4300
- **Community Care Line:** 206.744.2500

Heart Failure Daily Weight Log

Use the logs on the next pages to track your daily health. Use the lists of symptoms on page 1 to help you fill in the logs.

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this **after** you go to the bathroom, and **before** you take your medicines or get dressed.

Your ideal or dry weight is _____. (Dry weight is what you weigh when your body is not *retaining water*, or holding extra fluid.)

- If you gain 3 pounds in 1 day **or** 5 pounds in 2 days, call your healthcare provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your provider.

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency