

심부전증이 있는 삶

퇴원 이후

귀하는 심부전증 치료를 받고 계십니다. 이 유인물의 지침은 퇴원 후 가능한 한 건강하게 생활하시도록 돕고자 하는 의미입니다.

괜찮음



문제없이 일상적인 활동을 할 수 있음:

- 숨이 차지 않음
- 체중이 안정적임
- 새로운 부기가 없음
- 정상적인 식욕

주의



증세가 점점 나빠지는 경우:

- 하루에 3 파운드 또는 2 일 동안 5 파운드 이상 체중 증가
- 다리나 발목에 부기가 새로이 생기거나 심해짐
- 호흡하기가 더 힘들어 지거나 새롭게 기침을 하거나 또는 잠자는 동안 숨쉬는 것을 돕기 위하여 베개가 더 많이 필요함
- 가라앉지 않는 메스꺼움, 또는 식사를 할 수 없음
- 점점 심해지는 피로감
- 심박수 증가 (심계 항진)

응급상황!



증상이 매우 심하거나 급격히 악화되는 경우:

- 가라앉지 않는 가슴 통증
- 심한 현기증이 있거나 기절함
- 심하거나 갑작스러운 호흡 곤란
- 갑자기 혼란스러워지거나 생각을 명확하게 할 수 없음



이 유인물의 전자사본을
원하시면 이것을 스캔하세요.

일상적인 자가 관리

매일 체중을 재십시오.

☐ 집에 체중계가 있습니다.

- 매일 같은 체중계를 사용하십시오.
- 매일 아침 일어나자마자 체중을 재십시오. 소변을 본 후, 옷을 입기 전에 측정하십시오.

매일 혈압과 심박수를 확인하십시오.

☐ 집에 혈압계가 있습니다.

- 매일 "심부전 일일 기록지"에 체중과 혈압수치를 기록하십시오.
- 이 기록을 후속관리 방문 시 지참하십시오.

약물

- 퇴원할 때, 최신의 약목록과 필요할 수도 있는 처방전을 모두 챙기십시오.
- 응급 상황에 대비하여 약물 목록을 지갑에 넣어 지니고 다니고 휴대폰에도 저장해 두십시오.
- 처방대로 심부전증 약을 복용하십시오. 심부전증 담당 의사가 지시하지 않은 한 어떤 약도 복용을 중단하지 마십시오.
- 약을 복용할 수 없거나 복용 방법에 확신이 서지 않을 경우 즉시 담당 의료 클리닉으로 연락하십시오.
- 다른 약을 복용하기 전에 반드시 심부전증 담당 의료진에게 확인하십시오. 이것은 처방없이 구입할 수 있는 약, 비타민, 한방 치료제, 및 다른 의료진에게 처방받은 약을 포함합니다.
- 약 복용을 제대로 하는 데 도움이 필요하다면 담당 간호사나 약사에게 약 정리통을 요청하십시오.

활동

- 어떤 종류의 운동을 할 수 있는지에 대하여 담당 의료진과 상담하십시오.
- 걷기와 같은 가벼운 운동은 심부전이 있는 사람에게 적절합니다.
- 휴식 또한 중요합니다.

다음과 같은 방법으로도 심장을 건강하게 유지할 수 있습니다:

- 흡연을 하지 않는 것. 담당 의료진에게 "흡연이나 담배 사용 중단을 위한 자료" 안내문을 요청하십시오. 여기에는 워싱턴주 금연 상담 전화(877-270-STOP)에 대한 정보가 포함되어 있습니다..
- 음주에 대한 담당 의료진의 조언을 따르십시오.
- 독감 및 폐렴 예방접종을 정기적으로 받으십시오.

식이 요법

- 나트륨(소금) 섭취량에 대해서는 담당 의료지의 지침을 따르십시오. 심부전이 있는 대부분의 사람들은 체액이 쌓이는 것을 피하기 위해서 하루 나트륨 섭취량을 2,000 밀리그램 미만으로 제한해야 합니다.

나의 하루 소금 섭취 허용량: _____ 밀리그램

- 식사할 때 소금을 추가로 넣지 **마십시오**. 소금 대체제를 사용하기 전에 담당 의료진과 상의하십시오.
- 수분 섭취량에 대한 담당 의료진의 지침을 따르십시오. 수분 섭취 제한을 요청받을 수도 있습니다.

나의 총 수분 섭취 허용량: _____ 온스

후속관리 방문

퇴원 후 7 일 이내에 담당 의료진을 만나 진료를 받으십시오. 병원을 떠나기 전에 다음 진료 예약 일정을 반드시 확인하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 의사나 의료인에게 연락하십시오.

- UWMC 심장 연구소: 206.598.4300
- 지역사회 건강상담 전화: 206.744.2500

심부전 일일 체중 기록지

매일의 건강 상태 변화를 확인하기 위하여 다음 페이지의 기록표를 사용하십시오. 기록표에 기입하는 것을 돕기 위하여 1 페이지에 있는 증상 목록을 참고하십시오.

매일 아침 기상 후 체중을 측정하십시오. 화장실을 사용한 후, 아침 약을 복용하거나 옷을 입기 전에 하십시오.

이상적 체중 또는 건체중: _____. (건체중이란 몸에 수분이 과도하게 축적되지 않은 상태에서의 체중을 말합니다.)

- 하루에 3 파운드 또는 2 일 동안에 5 파운드 이상 체중이 증가하면 담당 의료진에게 연락하십시오.
- 매일 증상을 확인하고 아래의 기록표의 해당 칸에 메모하십시오.
- 이 기록지를 진료받으러 오실 때 지참하십시오.

관참음



주의



응급상황!

[illegible]

괜찮음

증상이 잘 조절되고 있음

**주의**

담당 의료진에게 연락해야 함

**응급상황!**

즉시 911 에 신고해야 함

**오늘 나의 증상**

날짜	체중	혈압	심박수	초록- 괜찮음	노랑- 주의	빨강- 응급상황

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