

العناية بقصور القلب Heart Failure Care

ما يجب أن أفعله بخصوص حالة قلبي What to do for my heart condition

مراقبة وزني



- أفهم أنني بحاجة للقيام بوزن نفسي كل يوم، وتسجيل ذلك.
- كان وزني عند خروجي من المستشفى _____ رطلاً. أو _____ كيلوغراماً.

My weight when I left the hospital was ___ lbs. or ___ kgs.

هناك نوعان رئيسيان من قصور القلب: ضعيف و مُتَّيِّس.

ضعيف: تكون عضلة القلب كبيرة ومرنة. و لا يمكنها ضخ ما يكفي من الدم إلى باقي الجسم. نقوم بقياس قوة قلبك بكسرٍ قذفي. وهي كمية الدم التي تضخ من قلبك إلى بقية الجسم. و تقدر الكمية العادية للكسر القذفي ما بين 55 % إلى 70 %.

أراقب مقدار الملح الذي أتناوله

أنا أعرف أن تغيير نظامي الغذائي يمكن أن يحسن أعراض مرضي.



- أفهم أنني بحاجة لخفض كمية الملح التي أتناولها الى 2000 ميليغراما أو أقل من ذلك كل

يوم. (ملعقة شاي واحدة تساوي 2300 ميليغراما).

- لن أضيف الملح إلى طعامي.
- سأقوم بقراءة ملصقات الأطعمة للتأكد من أن كل وجبة تحتوي على أقل من 650 ميليغراماً من الملح.

أراقب مقدار السوائل التي أتناولها

- أفهم أن المبالغة في شرب السوائل يمكن أن يزيد من أعراض المرض.
- لا ينبغي لي أن أشرب أكثر من 6 الى 8 أكواب (ما بين لتر و نصف الى لترين اثنين) من السوائل يومياً.
- أعرف أن المانع هو أي طعام أو شراب سائل على درجة حرارة الغرفة.

مُتَّيِّس: تكون عضلة القلب سميكة و لا تتمكن من الاسترخاء. و هي تمنع عضلة القلب من التعبئة والتمدد بطريقة عادية.

معدل الكسر القذفي لقلبي هو: _____ %
My Ejection Fraction (EF) is _____ %.

كلا النوعين يحدّ من تدفق الدم والأكسجين إلى بقية الجسم.

مراقبة تفاقم قصور القلب

أنا أعرف ما يتوجب علي مراقبته عندما أعود الى البيت.

و سأتصل بطبيبي في حالة ما:



- إذا لاحظت زيادة في التورم أو نقص في التنفس أو ألم أو ضيق في الصدر.
- إذا لاحظت أعراضاً أخرى مثل التعب والسعال الشديد، أو الدوخة، أو سرعة خفقان القلب.
- إذا زاد وزني 4 أرطال (كيلوغرامين اثنين) في يومين أو 5 أرطال (كيلوغرامين و نصف) في أسبوع واحد.



أقلع عن التدخين

- أنا أدرك أن أفضل شيء يمكنني فعله من أجل صحتي هو التوقف عن التدخين.
- إن إحتجت الى المساعدة للإقلاع عن التدخين يمكنني الحصول على المساعدة بواسطة الاتصال على الرقم التالي: 1-877-455-2233 أو على رابط الانترنت: www.quitnow.ca

أزور طبيبي بانتظام

- سوف أحجز موعداً متابعياً مع طبيب عائلتي لزيارته بعد أسبوع واحد (1) من خروجي من المستشفى.

يجب أن يكون لديّ تخطيطاً مسبقاً للرعاية

- سوف أفكر وأكتب هدفاً لرعايتي الطبية في المستقبل في حال ما إذا أصبْتُ بمرض غير متوقع جعلني غير قادر على اتخاذ القرارات.
- أعرف أن مناقشة هذه الأهداف مع أقرب الناس إليّ وكذلك مع طبيبي سوف يضمن لي الوفاء برغباتي وأهدافي.

أتحقق من صحتي العقلية

- سوف أعتزف بحالات القلق والتوتر والاكنتاب و سأقوم بإدارتها وطلب الدعم في التعامل معها.

أتناول أدويتي

- أفهمُ أن هناك بعض الأدوية التي سوف تساعدني على منع نوبات قصور القلب في المستقبل، كما أنها سوف تساعدني على العيش حياة أطول وأكثر صحة.



- أعلمُ أنه يجب عليّ أن أتأكد من طبيبي الخاص، و من الصيدلي أو الممرضة، قبل التوقف عن تناول أي دواء.

أقوم بأخذ التطعيم

- أعرفُ أن تحديث كل ما عندي من التطعيمات و اللقاحات (لقاح النيموفاكس والانفلونزا) سيقوم بحماية قلبي من الأمراض الضارة.



أكون نشيطاً و حيويًا

- أعرفُ أن المحافظة على التمرين و ممارسة الأنشطة الرياضية مهم لصحتي على المدى الطويل.
- لقد تلقيت بعض الإرشادات حول كيفية العودة إلى ممارسة النشاط الجنسي.

أنا أعلمُ أنني خبير في تجربتي الفريدة مع الإصابة بقصور في القلب.
أنا الشخص الأكثر أهمية في إدارة هذا القصور القلبي و التعامل معه.

www.fraserhealth.ca

هذه المعلومات لا تحل محل النصيحة التي يقدمها لك أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.