

**Arabic** 

# العناية بقصور القلب Heart Failure Care العناية بقصور القلب What to do for my heart condition ما يجب أن أفعله بخصوص حالة قلبي

هناك نوعان رئيسيان من قصور القلب: ضعيف و مُتَيَبِّس.

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

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

%	، الكسر القذفي لقلبي هو:	معدز
	My Ejection Fraction (EF) is%.	

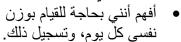
كلا النوعين يحد من تدفق الدم والأكسجين إلى بقية الجسم.

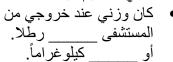
#### مراقبة تفاقم قصور القلب

أنا أعرف ما يتوجب علي مراقبته عندما أعود الى البيت.

- و سأتصل بطبيبي في حالة ما:
- اذا لاحظت زيادة في التورم أو نقص في التنفس أو ألم أو ضيق في الصدر
- اذا لاحظت أعراضا أخرى مثل التعب والسعال الشديد، أوالدوخة، أو سرعة خفقان القلب.
- اذا زاد وزني 4 أرطال (كيلوغرامين اثنين) في يومين أو 5 أرطال (كيلوغرامين و نصف)
  في أسبوع واحد.

# مراقبة وزني





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

### 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 أتثاولها

- 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 المائع هو أي طعام أو شراب سائل على درجة حرارة الغرفة.



#### Heart Failure Care - What to do for my heart conditions - continued

 سوف أعترف بحالات القلق والتوتر والاكتئاب 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 تساعدني على العيش حياة

أطول وأكثر صحة.

 أعلمُ أنه يجب علي أن أتحقق من طبيبي الخاص، و من الصيدلي أو الممرضة، قبل التوقف عن تناول أي دواء.

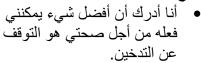
# أقوم بأخذ التطعيم

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

## أكون نشيطا و حيويا

- 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.

#### أقلع عن التدخين



ان إحتجت الى المساعدة للإقلاع عن التدخين يمكنني الحصول على المساعدة بواسطة الاتصال على الرقم التالي: 2233-455-1 أو على رابط الانترنيت: www.quitnow.ca

#### أزور طبيبي بانتظام

• سوف أحجز موعد متابعة مع طبيب عائلتي لزيارته بعد أسبوع واحد (1) من خروجي من المستشفى.

# يجب أن يكون لديّ تخطيطا مسبقا للرعاية

- سوف أفكر وأكتب هدفا لرعايتي الطبية في المستقبل
  في حال ما اذا أصبتُ بمرض غير متوقع جعلني
  غير قادر على اتخاذ القرارات.
- أعرف أن مناقشة هذه الأهداف مع أقرب الناس إلي و كذلك مع طبيبي سوف يضمن لي الوفاء بر غباتي وأهدافي.

أتحقق من صحتى العقلية

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.