



DISCHARGE INSTRUCTIONS FOR HEART FAILURE

نصائح طبية لمرضى قصور (فشل) القلب

❖ النشاط البدني:

- 1) يمكنك أن تستفيد من تمارين بسيطة مثل المشي معظم أيام الأسبوع و السباحة وبعض التمارين الخفيفة (السويدية مثلاً) و لا تشعر بالإحباط لأن الفائدة من التمارين غير ملموسة بشكل جيد إلا بعد فترة من الزمن
- 2) خذ قسطاً من الراحة أثناء ممارسة الرياضة و توقف عن المتابعة إذا شعرت بألم بالصدر أو دوخة أو ضيق نفس متوسط الشدة.
- 3) مارس نوعاً من الرياضة كالمشي السريع نسبياً أو السباحة أو العمل في الحديقة و المنزل.
- 4) ممارسة هذه النشاطات البدنية بانتظام تشعرك بالنشاط و الحيوية و تحسن كفاءة القلب.

❖ الحماية:

- اتبع حمية غذائية مناسبة لمرضى القلب و تأكد خاصة من الإقلال من تناول الملح لأن الملح يؤدي إلى انحباس السوائل في الجسم وذلك يؤدي إلى إجهاد القلب. واتبع النصائح الغذائية التالية:
- 1) لا تضيف الملح إلى الطعام
 - 2) تناول الأطعمة الموسمية و البهارات بدل الملح
 - 3) اسأل طبيبك عن كمية السوائل المسموحة لك يومياً لأن الإكثار من تناول السوائل يجهد القلب نسبياً.
 - 4) امتنع عن تناول الكحول مطلقاً.
 - 5) في المطاعم اطلب طعاماً قليل الملح.

❖ التدخين:

- 1) من الضروري جداً ترك التدخين.
- 2) التدخين ضار جداً بالصحة و خاصة القلب، حيث يؤدي إلى تصلب الشرايين و جلطات القلب و بالتالي يؤدي إلى هبوط القلب .
- 3) أول و أهم عمل تفعله هو ترك التدخين كما أن المشاركة في برامج ترك التدخين يقوي فرصتك للامتناع عنه.
- 4) اسأل طبيبك عن الأدوية و بدائل النيكوتين التي تساعدك على ترك التدخين.

❖ الأدوية:

- 1) تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام و تعرف على أنواع الأدوية التي تتناولها و طريقة عملها و فوائدها و احتفظ بقائمة هذه الأدوية في كل الأوقات.
- 2) تناول أدويةك في الوقت المحدد لكل منها.
- 3) إذا نسيت تناول دواء في وقته، خذه عندما تتذكر، و لكن إذا حان وقت الجرعة التالية خذ الجرعة التالية في وقتها فقط (حتى لا تتضاعف الجرعة).

❖ مراقبة الوزن:

- 1) حافظ على قياس وزنك يومياً
- 2) الزيادة المفاجئة في الوزن تعني احتباس السوائل في الجسم و تراجعاً في حالتك.
- 3) احرص على قياس وزنك بنفس الوقت و يفضل صباحاً و بعد الخروج من دورة المياه، قبل الفطور و بتياب خفيفة (أي بنفس الظروف).
- 4) ينصحك الطبيب عادة بالإجراء المطلوب عند ملاحظة زيادة معتبرة مفاجئة في الوزن. مثلاً عند زيادة الوزن أكثر من (1) كغ في اليوم الواحد أو أكثر من (2.5) كغ بالأسبوع، هذا يشير إلى تراكم السوائل في جسمك و قد تلاحظ زيادة انتفاخ (تورم) القدمين و الساقين أو ملاحظة زيادة في ضيق التنفس وفي هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب.

❖ المتابعة:

- عادة ما يعطى مريض قصور القلب موعداً قريباً لمراجعة عيادة القلب إذا كان ذوي أحقية العلاج، و أما سواهم فينصح بالمتابعة في مستشفيات وزارة الصحة وبإمكانه طلب تقرير طبي عن حالته للمتابعة هناك.
- 1) احتفظ بموعد المراجعة و إجراء التحاليل المطلوبة قبل العيادة مباشرة.
 - 2) إن المحافظة على المواعيد و الإرشادات الطبية و تناول الأدوية الموصوفة يؤدي إلى تحسن الحالة العامة و يعزز من فرص البقاء بحالة صحية جيدة.

❖ متى تراجع الطبيب:

- يجب مراجعة الطوارئ / الطبيب فور حدوث علامات تدهور حالة القلب مثل:
- 1) زيادة أكثر من (1) كغ في يوم واحد أو (2.5) كغ بالأسبوع أو إذا تجاوزت الوزن الذي حدده لك الطبيب.
 - 2) صعوبة متزايدة في النفس أثناء الجهد أو ضيق شديد بالنفس لا يزول بالراحة.
 - 3) حصول انتفاخ جديد في الساقين أو القدمين أو زيادة في الانتفاخ.
 - 4) انتفاخ أو ألم في البطن.
 - 5) ضيق النفس أثناء النوم الذي يؤدي إلى الاستيقاظ و زيادة عدد المخذات.
 - 6) السعال المتكرر الذي لا يزول.
 - 7) الشعور بتعب وإرهاق غير مألوف.
 - 8) ألم شديد بالصدر لا يزول بالراحة ولا بعد تناول حبة النيتروجليسرين تحت اللسان.
 - 9) سعال و قشع مخضب بالدم أو متغير اللون (أصفر أو أخضر أو عكر) مترافق مع ضيق النفس.
 - 10) تسرع في القلب أو عدم انتظام دقاته.
 - 11) الدوخة الشديدة أو فقد الوعي.
 - 12) أعراض جلطة الدماغ مثل تميل مفاجئ أو ضعف في جهة واحدة من الوجه أو الذراع أو الساق أو اضطراب مفاجئ في الذهن و اضطراب الكلام أو اضطرابات البصر.