مستشفى ابن سينا

IBN SINA HOSPITAL

قصور القلب

HEART FAILURE

٢. ما هي أعراض قصور القلب؟ ٣

٤. كيف يتم التشخيص؟ ٣

أ. تناول كميات أقل من الملح ٥

ج. ممارسة النشاطات ٦

هـ. التدخين ٩

ز. طرق تناول الأدوية ١٠

٧. .....

٩. اتصل بـ ٩٩٧ ..... ١٢

ما هو قصور القلب؟

هو مصطلح يستخدم لوصف مجموعة من الأعراض التي يصاب بها المريض عندما يفشل القلب في توصيل كمية دم وأكسجين كافية إلى الجسم.

ما هي أعراض قصور القلب؟

١. ضيق النفس مع الحركة وعند الاستلقاء.
٢. تورم الأطراف السفلية (الساقين والكاحلين).
٣. تعب وإعياء شديد.

ما هي أسباب قصور القلب؟

إن السبب الأكثر شيوعاً هو الإصابة بنوبة قلبية،
ومن الأسباب الأخرى لقصور عضلة القلب أيضاً:

١. ارتفاع ضغط الدم.
٢. خلل في وظيفة صمامات القلب.
٣. التهاب عضلة القلب.
٤. مرض قلب خلقي.
٥. فقر الدم.
٦. اعتلال عضلي قلبي.

كيف يتم التشخيص؟

الفحوصات التالية تساعد في التشخيص:

١. تخطيط كهربائية القلب.
٢. تصوير الصدر بالأشعة السينية.
٣. تخطيط صدى القلب.
٤. فحص يُدعى ناتروريتيك ببتايد (BNP) وهو فحص يقوم بقياس مستوى بعض الهرمونات المتعلقة بقصور القلب.
٥. تحاليل دم مخبرية شاملة.

كيف يمكن التعايش مع قصور القلب؟

أ. تناول كميات أقل من الملح:

- يعرف الملح بـ «الصوديوم» ويوجد في الكثير من الأطعمة.
- تحتوي معظم الأطعمة على الملح حتى وإن لم تره أو تذق طعمه.
- يعمل الملح كمادة اسفنجية ويجعل الجسم يحتفظ بالماء.
- تناول كميات كبيرة من الملح يؤدي إلى زيادة الوزن وتورم الساقين وتجمع الماء في الرئتين.
- تناول ملعقة طعام صغيرة فقط من الملح في اليوم = ٢٣٠٠ ملغم من الصوديوم.
- قم باختيار أطعمة قليلة الملح.
- لا تقم بإضافة الملح أثناء الطبخ.
- لا تضع الملح على طاولة الطعام.
- حاول إضافة النكهات والتوابل لإضافة نكهة إلى طعامك بدلاً من الملح.
- تجنب تناول بدائل الملح فهي تحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم ولا يُوصى بتناولها لأنها تؤثر على قصور القلب.
- تناول الفاكهة والخضروات الطازجة كوجبة خفيفة.
- عندما تتناول الطعام خارج المنزل:
  - » اطلب طبخ طعامك بدون إضافة ملح.
  - » تجنب تناول الزبدة أو الجبنة أو الصلصات والكاتشب.
  - » تجنب تناول الطعام المقلي و قم باختيار الطعام المشوي أو المطهي بالفرن أو المسلوق.
  - » استخدم الزيت والخل لتتبيل السلطة.

ملاحظة :

تذكر أن غذاءك هو وقود لجسدك، فإذا تناولت طعاماً جيداً ستشعر بشكل عام أنك بصحة أفضل.

ب. التقليل من شرب السوائل:

قم بمراقبة كمية السوائل التي تشربها يومياً.

قد يُطلب منك التقليل من كمية السوائل التي تشربها في اليوم (عليك تسجيل كمية السوائل التي تتناولها).

عندما تشعر بالعطش قم بما يلي:

- تناول مكعبات الثلج فقد تغنيك عن شرب الماء.
- امضغ العلك أو تناول الحلوى من حين لآخر.
- قم بإضافة عصير الليمون إلى الماء، سيروي المذاق الحامض عطشك بصورة أسرع.
- تمضمض بالماء أو بغسول فم بارد.

ج. ممارسة النشاطات:

- تساعد على تخفيف بعض الأعراض كضيق النفس والتعب.
- تساعد على تحسين جريان الأكسجين في الجسم.
- تساعد على خفض ضغط الدم.
- تساعد على السيطرة على الوزن.
- تساعد على النوم.
- تحسن الصحة العامة.

- من المهم ممارسة النشاط بانتظام وبشكل يومي كالمشي في الشارع وحول المنزل، والقيام بأعمال منزلية، وإعداد الطعام، والذهاب إلى السوق.
- إذا كنت لا تمارس الرياضة، فابدأ بممارستها لمدة ١٠ دقائق ٣ مرات في الأسبوع باتباع الطريقة التالية:

- المشي لمدة ٥ دقائق من باب المنزل ومن ثم العودة إليه.
- بعد أسبوعين قم بإضافة ٥ دقائق لتصبح فترة الحركة ١٥ دقيقة.
- عندما تشعر أنه بإمكانك القيام بالمزيد، قم بإضافة ٥ دقائق أخرى.

ملاحظة:

يجب ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة ٣ مرات في الأسبوع، ويحتاج جسمك بعض الوقت للتأقلم مع زيادة النشاط وستلاحظ أن الأمر قد أصبح أكثر سهولة وأنه بإمكانك القيام بالمزيد.

توقف عن ممارسة جميع النشاطات الرياضية إذا شعرت بضيق نفس أو ألم في الصدر.

د. الوزن:

- أفضل وقت لقياس وزنك هو في الصباح بدون ملابس وبعد الذهاب إلى دورة المياه.
- قم باستخدام ميزان يمكن الاعتماد عليه.
- قم باستخدام نفس الميزان وفي نفس المكان في كل مرة، وضعه على سطح مستقيم وصلب ويفضل ألا يكون على السجاد.
- احتفظ بجدول يومي للوزن.
- قم بإحضار هذا الجدول عند الحضور إلى موعد المتابعة لدى الطبيب.

هـ. التدخين:

- سيساعد التوقف عن التدخين في تخفيف الجهد عن عضلة القلب وتحسين الأعراض التي تعاني منها.
- إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين اسأل مقدم الرعاية وسيقوم بمساعدتك.

و. النشاط الجنسي:

لا مانع من المحافظة على العلاقة الجنسية، ولكن قد يلاحظ البعض انخفاض الرغبة الجنسية نظراً للشعور بالتعب والأدوية التي يتم تناولها، وإذا كنت تواجه بعض الصعوبات أو ترغب في مناقشة الأمر يمكنك طلب التوجيه والنصح من الفريق الطبي المشرف على علاجك.

ز. طرق تناول الأدوية :

يمكن السيطرة على قصور القلب بتناول الأدوية، وسيساعد تناولك للأدوية بشكل صحيح على أن يعمل القلب بصورة أفضل والشعور بحالة أفضل والعيش لفترة أطول.

- قم بتناول جميع الأدوية يومياً في الأوقات الصحيحة.
- تجنّب أن تفوت أي جرعات حتى لو شعرت بحال جيدة.
- امتنع عن تناول جرعات مزدوجة إلا باستشارة الطبيب.
- لا تتوقف عن تناول الأدوية فجأة.
- إذا عانيت من آثار جانبية ناجمة عن الأدوية، فلا تتوقف عن تناولها بل اسأل الطبيب.
- تأكد من وجود كمية كافية من العلاج في عبوات الأدوية، ولا تدعها تنفذ قبل إعادة صرفها.
- تجنّب تناول أدوية تم وصفها لمريض آخر حتى وإن كنت تعتقد أنها نفس الأدوية التي تتناولها فقد تكون جرعتها مختلفة.
- اتبع نظاماً يساعدك على تذكر أوقات وكيفية تناول الأدوية.
- احتفظ بقائمة للأدوية التي تتناولها مع جرعاتها وأوقات تناولها.
- احتفظ بعبوات الأدوية في مكان يساعدك على تذكر تناولها بانتظام.
- إن استخدام علبة للعلاج هي أفضل طريقة لتذكر تناول الأدوية.

ملاحظة : تذكر أن تناولك للأدوية بشكل صحيح سيساعد على عمل القلب بصورة أفضل والشعور بحالة أفضل والعيش لفترة أطول.

كيف تمنع تفاقم الأعراض؟

قم بإجراء فحص لنفسك يوميا :

- **كيف تشعر؟**
- **هل تعاني من تورم؟**
- **قم بقياس وزنك.**

متى يتوجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية؟

١. إذا عانيت من ضيق نفس أثناء الراحة أو قصر نفس أكثر من العادة.

٢. إذا شعرت برغبة في النوم بشكل قائم أو على كرسي أو بوضع وسادات إضافية.

٣. إذا عانيت من زيادة تورم الساقين.

٤. إذا عانيت من دوار أو دوخة أكثر من العادة.

٥. في حال ازدياد وزنك بمعدل ٢,٥ كيلو غرام خلال ٣ أيام عن وزنك الطبيعي.