



Rijnstate

معلومات للمرضى المصابين بفشل القلب.

فشل القلب

يضخ القلب الدم في جسمنا. ويتم تزويد أعضاءنا من خلال الدم بالمواد اللازمة والأكسجين. وإذا كان القلب لا يضخ بشكل جيد، فعندها نتكلم عن فشل القلب. ولا يتم بسبب نقصان في عملية الضخ للقلب تزويد الأعضاء بالدم الغني بالأكسجين بما يكفي. ولهذا قد يحدث لك مثلاً انقطاع النفس والتعب عند القيام بمجهود كالمشي (صعود السلم) أو القيام بالمشروبات. وإلى جانب ذلك، فإن نقصان في عملية الضخ للقلب يمكن أن يجعل الجسم يحتبس السوائل في الرئتين أو الساقين على سبيل المثال. ومن المهم أن تتعرف على الشكاوي الناجمة عن احتباس السوائل في أوانه لكي تتمكن من التدخل في الحين.

الشكاوي الناجمة عن احتباس السوائل

تتعرف على احتباس السوائل من خلال مجموعة من الظواهر التالية:

- زيادة الوزن باثنين كيلوغرام (أو أكثر) في يومين؛
- انقطاع متزايد للنفس عند القيام بمجهود؛
- تعب متزايد (مثلاً عند القيام بجولة صغيرة)؛
- شعور متزايد بانتفاخ في البطن؛
- عدم القدرة على الرقود متمدداً في الفراش؛
- نقصان في الشهية؛
- انتفاخ الساقين، أو الكعبين، أو الأصابع أو البطن؛
- قلة التبول بالنهار، كثرة التبول بالليل؛
- القلق المتزايد؛
- سعال جاف

متزايد



عندما تشكو بسبب احتباس السوائل أو عندما يحدث نقصان سريع في الوزن بسبب الإسهال أو القيء فعليك الاتصال بعيادة أمراض القلب أو بطبيب الأسرة الخاص بك.

العلاج

الهدف من العلاج هو تخفيف الأعراض وتحسين جودة الحياة. ويتكون علاج فشل القلب من الأدوية، وتعديل نمط العيش ونظام غذائي محدود الصوديوم (الملح).

ما الذي يمكنك فعله بنفسك؟

- تناول أدويةك.
- أوزن نفسك يومياً.
- تناول السوائل من حد أدنى 1500 مل إلى حد أقصى 2000 مل.
- نظام غذائي محدود الصوديوم (الملح).
- داوم ما أمكن على الحركة، وناوب ذلك مع فترات للراحة.
- وَرِّع النشاطات على اليوم
- لا تدخن
- اقتصر في الكحول على 1 كأس في اليوم
- لا تستعمل مضادات الالتهاب اللاستيرويدية [NSAID] كمسكنات الألم أمثال فولتاران [voltaren]، ديكلوفيناك [diclofenac]، إيبوبروفان [ibuprofen]، نيروفان [neurofen] إلخ.

معلومات حول الوزن

أوزن كل يوم في نفس الوقت المحدد. اكتب الوزن لكي تتمكن من مراقبة المسار. عند زيادة شديدة في الوزن بمقدار 2 كغ أو أكثر في يومين، فإنه من المحتمل أنك تحتبس السوائل. عندما تكون قد ازدادت في الوزن بمقدار 2 كغ أو أكثر في يومين، فيجب عليك إخبار أخصائي تمريض فشل القلب أو طبيب الأسرة الخاص بك بذلك. واتصل أيضاً بأخصائي تمريض فشل القلب أو بطبيب الأسرة الخاص بك إذا نقص وزنك بسرعة.

معلومات حول النظام الغذائي

- كثرة الصوديوم (الملح) تتواجد في:
- الأحسية والصلصات الجاهزة.
 - تصبيرات مثبلة كالجبين واللحوم.
 - سمك الرنجة المحمض والمالح والسمك المُدخَّن.
 - مواد غذائية في علبة أو زجاجة.
 - الكرنب المحمض
 - لا تستعمل كأس الحساء الجاهز [Cup-a-soup] و/أو شراب المرق
 - الخضروات المجمدة لا تحتوي على الملح المضاف، ولكن الخضروات المجمدة بالكريمة تحتوي عليه.
 - هناك منشور حول النظام الغذائي المحدود الصوديوم ومنشور 'النظام الغذائي عند فشل القلب' لمؤسسة القلب [Hartstichting]. يمكن الحصول على هذه المنشورات من خلال أخصائي التمريض.

معلومات حول تناول السوائل

تأخذ السوائل عبر المشروبات والمنتجات السائلة (مُهَلَّبِيَّة، زيادي، حساء، بوظة). اكتب احتمالي الكمية المتناولة في اليوم في قائمة، لكي تتمكن من حسابها من بعد. وزع تناول السوائل ما أمكن ذلك على اليوم.

- يجب عليك أن تشرب 1500 مل على الأقل في اليوم إلى 2000 مل أقصى حد.
- يمكن لك في الجو الساخن أن تمص على مكعب ثلج، بحيث يعطي ذلك القليل من السوائل وينعش كذلك.
- تساعد سَكَّرَة أو قرص نعناع أحياناً ضد العطش.
- يمكن لك أن تقسم الفاكهة إلى قطع صغيرة وتتناولها إذا عطشت.
- تكون الكؤوس والفناجين والأنية في أحجام مختلفة. قس في منزلك قدر السوائل الذي تأخذه الكؤوس والأنية التي تستعملها.
- اشرب 2 كؤوس إضافية عند درجات الحرارة الصيفية فوق 25 درجة.

الفنجان	:	يحتوي تقريباً على 100مل.
الجفنة	:	تحتوي تقريباً على 150مل.
الصحن العميق	:	يحتوي تقريباً على 250مل.
كأس شراب	:	يحتوي تقريباً على 35مل.
كأس نبيذ	:	يحتوي تقريباً على 100مل.

نصائح حول استعمال الأدوية

- ضع قائمة للأدوية التي تستعملها يومياً أو اطلب بيان الأدوية من الصيدلية.
- احرص على أن تكون قائمة الأدوية حديثة
- خذ قائمة الأدوية معك دائماً إلى المستشفى / طبيب الأسرة
- تناول الأدوية في أوقات مضبوطة.
- أدوات مساعدة لتناول الأدوية: علبة تقسيم الأدوية، نظام الطرد عبر الصيدلية، برنامج عبر الهاتف المحمول.

رقم الهاتف عيادة فشل القلب: **088-005 6176**

يمكن الاتصال في أيام العمل من الساعة 8.30 إلى الساعة 12.00. ويتم تحديد ميعاد هاتفي مع أخصائي التمريض من خلال المساعدة بعيادة أمراض القلب.

إيميل: hartfalen@rijnstate.nl

مواقع الإنترنت:

مؤسسة القلب الهولندية: www.hartstichting.nl

جمعية المرضى: www.hartenvaatgroep.nl

عداد الصيدويوم: www.medicinfo.nl

www.dieetook.nl

www.heartfailurematters.org

الكتب:

مرشد القلب [Hartwijzer]: بارت بون [Bart Boon] وريشارد براام [Richard Braam] (ردمك ISBN 978 90 72219602)
كتاب الرعاية فشل القلب [Zorgboek Hartfalen]. مؤسسة سبتمبر (ردمك ISBN 978 90 86481309)

هذه البطاقة مأخوذة من بطاقة سلامة المرضى من مؤسسة NPCF 'احرص على بيان حديث للأدوية'. وهي مبادرة جماعية من NPCF، KNMP و NVZA. تم وضع بطاقة سلامة المرضى هذه على الموقع www.mijnzorgveilig.nl، وهي مبادرة من اتحاد المرضى المستهلكين الهولنديين (NPCF).

ذاهب إلى المستشفى؟ اصطحب معك دائما بيان الأدوية الخاص بك!

