



# قصور القلب المزمن Chronic Heart Failure

## ما هو قصور القلب المزمن؟

قصور القلب المزمن حالة متواصلة حيث تضعف عضلة القلب ولا تعود قادرة على الضخ بشكل جيد كما تفعل عادةً. وفي حين أن هذه الحالة قد تشكل تهديداً للحياة، فإنه بإمكانك التحكم بالأعراض وتجنب الزيارات غير الضرورية إلى المستشفى والعيش حياة أطول بصحة أفضل وذلك بأن تأخذ بزمام أمر حالتك وأن تتعاون مع الفريق الذي يقدم لك الرعاية الصحية.

## أعراض قصور القلب المزمن

تشمل الأعراض الشائعة لقصور القلب المزمن انقطاعاً (قصوراً) في النفس وشعوراً بالتعب وزيادة في الوزن وتورماً في الكاحلين أو في البطن أو كلاهما. ومن الضروري إخبار طبيبك أو ممرضة قصور القلب بشأن أية أعراض جديدة أو تفاقم أعراض موجودة لديك.

## كيف تتحكم بقصور القلب المزمن

### الأمر الثلاثة التي يمكنك القيام بها هي:

1. **خذ أدويةك كما توصف لك.** قد يوصف لك عدد من الأدوية. إذا كنت تشعر بأن أدويةك لا تعطي مفعولاً أو أنها تسبب لك مشاكل صحية، أو إذا كانت لديك أية أسئلة، فناقش الأمر مع طبيبك أو ممرضة قصور القلب أو الصيدلي.
  2. **راقب وتحكم بتوازن السوائل لديك.** يشمل هذا القيام يومياً بوزن نفسك والتحكم بكمية السوائل التي تتناولها والحد من كمية الملح التي تتناولها وأخذ الأدوية (المدرّة للبول) كما توصف لك.
  3. **قم ببعض التغييرات طويلة الأجل على نمط حياتك.** من المهم أن تمتنع عن التدخين وأن تحدّ من المشروبات المحتوية على الكافيين والكحول وأن تتناول مأكولات صحية وتمارس النشاط البدني وتحقق وزناً صحياً وتحافظ عليه.
- وقد يكون باستطاعتك أيضاً حضور برنامج تخصصي يساعدك على التحكم بحالتك وتجنّب المكوث في المستشفى في المستقبل.
- إن العيش مع حالة قصور القلب المزمن يمكن أن يشكل تحدياً، ومن الطبيعي أن تشعر بالقلق أو الكآبة أو البؤس من وقت لآخر. لكن إذا كنت تشعر بالكآبة أو التعاسة معظم الوقت فينبغي أن تناقش الأمر مع طبيبك، إذ أن الاكتئاب حالة يمكن معالجتها تؤثر على العديد من الأشخاص الذين يعانون من قصور القلب المزمن.

## اقلب هذه الصفحة حيث تجد "خطط تصرّف (action plans)" خاصة بك تزودك بنصائح عن الروتين اليومي الذي يفضّل أن تتبّعه ومتى يجب أن تسعى للحصول على رعاية طبية.

يشرح كتيب Living well with chronic heart failure الصادر عن The Heart Foundation حالة قصور القلب المزمن والتحكم به بمزيد من التفاصيل؛ كما يقدّم نصائح مفيدة عملية عن ضبط الأعراض والتحكم بتوازن السوائل، ويجب على بعض الأسئلة التي يطرحها غالباً الناس المصابون بقصور القلب. ويساعدك الكتيب على فهم حالتك ومعالجتها بصورة أفضل، ويمكن أن يساعد كمرشد لمناقشاتك حول حالتك مع الفريق الذي يقدم لك الرعاية الصحية. للحصول على نسخة عن هذا الكتيب، اتصل بـ The Heart Foundation على الرقم 1300 36 27 87.

# لحالة قصور القلب المزمن: خطة التصرف (Action Plan)

ملاحظة: من المهم أن تضع خطة تصرف خاصة بك مع الفريق الذي يقدم لك الرعاية الصحية تأخذ بالاعتبار شدة حالة قصور القلب لديك وأية مشاكل صحية أخرى قد تعاني منها أيضاً وأفضليات الرعاية الصحية الخاصة بك.

## قم يومياً بما يلي:

- زن نفسك وراقب وزنك.
- حدّد من كمية السوائل والملح التي تتناولها بحسب نصيحة طبيبك.
- تناول أدويةك كما توصف لك.
- مارس النشاط البدني.
- تذكر أن تتصل هاتفياً طلباً لمساعدة طبية عند الحاجة (انظر أدناه).

## اتصل بطبيبك أو بمرضة قصور القلب بأسرع وقت ممكن في الحالات التالية:

- إذا زاد وزنك أو فقدت أكثر من 2 كلغ من وزنك خلال يومين
- إذا تفاقمت حدة انقطاع (قصور) النفس لديك أثناء قيامك بنشاطاتك المعتادة
- إذا خفق قلبك بسرعة كبيرة
- إذا شعرت بدوخة شديدة أو إذا أغمي عليك
- إذا تفاقمت حدة الذبحة الصدرية (angina) لديك
- إذا لاحظت تزايداً في تورّم كاحليك أو ساقيك أو بطنك
- إذا سعلت كثيراً – خاصة في الليل
- إذا كنت تشعر عموماً بتعب أو كآبة بصورة تزيد عن المعتاد.

## عند إصابتك بذبحة صدرية (angina):

- توقف وخذ قسطاً من الراحة فوراً.
- إذا لم تساعد الراحة لوحدها في عودتك إلى حالتك الطبيعية بسرعة أو فعالية، فعندها خذ جرعة من دوائك الخاص بالذبحة.
- إذا لم تخفّ الذبحة الصدرية خلال 5 دقائق، خذ جرعة أخرى من دوائك الخاص بالذبحة الصدرية (angina).
- إذا لم تخفّ الذبحة الصدرية (angina) كلياً خلال 10 دقائق من بدايتها بواسطة الراحة والدواء أو إذا كانت الذبحة الصدرية (angina) شديدة الحدة أو تفاقمت بسرعة، فمعنى هذا أنها حالة تستدعي علاجاً طارئاً. اطلب مساعدة بسرعة.
- اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000)\* واطلب سيارة إسعاف. لا تقفل الخط، بل انتظر لسماح النصيحة التي سيقولها لك موظف استقبال مكالمات خط الطوارئ 000.

\* إذا لم تتمكن من الاتصال بـ 000 بواسطة هاتف الموبايل، جرّب الرقم 112.

## اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000)\* واطلب سيارة إسعاف إذا:

- شعرت فجأةً بانقطاع (قصور) شديد في النفس • إذا عانيت من حالات غشيان (فقدان مؤقت للوعي) غير معتادة.
- \* إذا لم تتمكن من الاتصال بـ 000 بواسطة هاتف الموبايل، جرّب الرقم 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.

© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-ARA

**Terms of use:** This material has been developed for general information and educational purposes only. It does not constitute medical advice.

Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.