



# العيش مع قصور القلب (فشل)

بعد مغادرتك المستشفى

إنك موجود في هذا المستشفى لعلاج قصور القلب الذي تعاني منه، أو أنك تتلقى رعاية لأجل شيء آخر وتعاني أيضاً من قصور القلب.

تهدف هذه التوجيهات العامة الموجودة في هذه النشرة لمساعدتك على البقاء معافى بقدر الإمكان بعد رجوعك إلى المنزل.

## لأسئلتكم واستفساراتكم؟

Regional Heart Center  
(المركز الإقليمي لأمراض القلب):  
206-598-4300

Community Care Line  
(خط الرعاية المجتمعية):  
206-744-2500

إذا كنت قادراً على القيام بأنشطتي العادية دون مواجهة أي صعوبة:

- عدم ضيق التنفس
- ثبات الوزن
- عدم وجود تورّم
- الشهية الطبيعية

على ما يرام



فأنا بخير

إذا بدأت أعراضي تتردئ وتتفاقم:

- ازدياد الوزن 3 باوند (رطل) في يوم واحد (1) أو 5 باوند في يومين (2)
- انتشاء تورّم جديد في الساقين أو الكاحلين أو ازدياد نسبة التورّم فيهما
- ازدياد صعوبة التنفس، أو انتشاء سعال جديد أو ضرورة اللجوء إلى زيادة عدد مخدات النوم لجل التنفس أثناء النوم
- الشعور بغثيان دائم، أو عدم القدرة على تناول الطعام
- ازدياد التعب وتفاقمه
- ازدياد سرعة دقة القلب (الخفقان – palpitations)

تحذير



فمن الضروري عليّ الاتصال بطبيبي

إذا أصبحت أعراضي رديئة جداً أو أصبحت رديئة بسرعة:

- ألم دائم في الصدر
- نوبات دوخة شديدة أو الإغماء
- ضيق تنفس شديد أو مفاجئ
- تخليط ذهني جديد أو عدم القدرة على التفكير بوضوح

حالة طارئة!



فيجب عليّ الاتصال فوراً  
بالرقم 9-1-1

## الرعاية التي يجب أن تقوم بها كل يوم

- أزن نفسك كل يوم.  
□ لديّ ميزان في المنزل.  
عليك استخدام نفس الميزان كل يوم.  
خذ وزنك أول شيء في كل صباح. ويجب عليك عمل ذلك بعد التبول وقبل ارتداء الملابس.
- افحص ضغط دمك كل يوم.  
□ لديّ جهاز قياس ضغط الدم مع كم مطاطي.
- سجّل وزنك وضغط دمك في ورقة "السجل اليومي لقصور القلب"  
عليك إحضار هذا السجل إلى الموعد القادم المحدد لك لزيارة المتابعة.

## الأدوية

- عند مغادرتك المستشفى، أحرص أن يكون بحوزتك قائمة حديثة بأسماء الأدوية ووصفات الأدوية التي قد تحتاج لها.
- أحرص أن تحمل دائماً في محفظة جيبك قائمة بأسماء الأدوية التي تتناولها، تحسباً للحالات الطارئة.
- تناول أدوية قصور القلب حسب التعليمات الموصوفة لك. لا تتوقف عن تناول أي دواء إلا بعد أن يطلب منك الطبيب الذي يعالجك لقصور القلب عمل ذلك.
- إذا كنت غير قادراً على أخذ أدويةك أو غير متأكد من الطريقة التي يجب عليك تناولها، فعليك الاتصال بعيادة طبيبك فوراً.
- لا بدّ عليك أن تراجع طبيبك الذي يعالجك لأمراض قصور القلب أولاً قبل أن تأخذ أي دواء آخر. وهذا يتضمن على سبيل المثال وليس الحصر الأدوية التي يمكنك أن تشتريها دون الحصول على وصفة طبية والفيتامينات والعلاجات العشبية والأدوية الموصوفة لك من أطباء آخرين.
- إذا كنت تتطلب إلى مساعدة في تتبع الأدوية التي عليك تناولها، فنرجو أن تتطلب من الممرضة المسؤولة عنك أو الصيدلي إعطائك علبة تنظيم حبوب الأدوية.

## النشاطات البدنية

- استفسر من طبيبك عن نوع التمارين الرياضية التي يمكنك مزاولتها.
- التمرين الرياضي الخفيف على الجسم مثل المشي يعتبر تمريناً جيداً لمعظم الناس الذين يعانون من أمراض قصور القلب.
- الراحة تلعب دوراً مهماً أيضاً.

يمكنك أيضاً مساعدة قلبك عن طريق:

- الإقلاع عن التدخين. أطلب من طبيبك نشرة "موارد الإقلاع عن التدخين أو استهلاك التبغ والتبناك". تتضمن النشرة معلومات عن خط الإقلاع عن التدخين في ولاية واشنطن (Washington State Quit Line) (877-270-STOP).
- التقيّد بنصيحة طبيبك بشأن شرب الكحول.
- المحافظة على أخذ لقاحات الأنفلونزا والالتهاب الرئوي حسب مواعيدها.

### النظام الغذائي

- التقيّد بنصيحة وتعليمات طبيبك بشأن مقدار كمية الصوديوم (الملح) الذي عليك تناولها. لا بدّ على معظم المصابين بأمراض قصور القلب الحدّ من استهلاكهم للصوديوم بشكل يقل عن 2000 ملليغرام في اليوم من أجل تفادي تراكم السوائل في الجسم. مقدار كمية الأملاح المسموح تناولها كل يوم: \_\_\_\_\_ مغم.
- يجب عليك عدم إضافة ملح الطعام إلى وجباتك الغذائية. استفسر من طبيبك حول هذا الأمر قبل استخدام أي منتج بديل عن ملح الطعام.
- يجب عليك أن تتقيّد بنصيحة وتعليمات طبيبك حول استهلاك وشرب السوائل. قد يُطلب منك الحدّ من مقدار شرب السوائل. مقدار كمية السوائل المسموح شربها كل يوم: \_\_\_\_\_ أونصة سائلة.

### زيارة المتابعة

ينبغي عليك الرجوع إلى طبيبك في غضون 7 أيام بعد مغادرتك المستشفى. وعليك أن تعرف بالضبط تاريخ وزمان موعدك القادم قبل أن تترك المستشفى.

### مجموعة تقديم المساعدة والدعم للمصابين باعتلال عضلة القلب وأمراض القلب

تكون اجتماعات هذه المجموعات مفتوحة للمرضى الذي يعانون من أمراض القلب وأسرههم، حيث يتم مناقشة هذه الأمور في إطار مريح يتبادل فيه الحاضرون آراؤهم وأسئلتهم واستفساراتهم.

لمعرفة المزيد حول مجموعة المساعدة هذه، يرجى الاتصال بالأخصائي الاجتماعي المسؤول عنك على الرقم 206-598-6591. أو الاتصال بمرضة العيادة على الرقم 206-598-4300.

## لأسئلتكم واستفسار اتكم؟

**Regional Heart Center**  
(المركز الإقليمي لأمراض القلب):  
206-598-4300

**Community Care Line**  
(خط الرعاية المجتمعية):  
206-744-2500

## UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

### Regional Heart Center

Box 356171  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4300

## سجل الوزن اليومي للمصابين بقصور القلب



- خذ وزنك عند النهوض من الفراش كل صباح. قم بهذا بعد أن تذهب إلى الحمام وقبل أن تتناول أدويةك أو ارتداء ملابسك. وزنك المثالي أو وزنك الجاف هو \_\_\_\_\_.
- (الوزن الجاف هو أخذ الوزن عندما لا يكون جسمك محتفظاً بالماء).
- إذا زاد وزنك 3 باوند في يوم واحد (1) أو 5 باوند في يومين (2)، فعليك الاتصال بطبيبك.
- افحص أعراضك كل يوم. أحرص على كتابة الملاحظات في العواميد أدناه.
- إحضر هذا السجل معك عند زيارة طبيبك.

حالة طارئة!



يجب عليك الاتصال بـ  
9-1-1 فوراً

تحذير



يجب عليك  
الاتصال بطبيبك

على ما يرام



أعراضك تحت  
السيطرة

| أعراض التي قمت بقياسها هذا اليوم |              |                    | ضغط الدم | الوزن | التاريخ |
|----------------------------------|--------------|--------------------|----------|-------|---------|
| أحمر - حالة طارئة                | أصفر - تحذير | أخضر - على ما يرام |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |
|                                  |              |                    |          |       |         |

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4300

© University of Washington Medical Center  
Living with Heart Failure  
Arabic

Published: 08/2011, 05/2012  
Clinician Review: 05/2012

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



# Living with Heart Failure

*After you leave the hospital*

You are in the hospital to treat your heart failure, or you are receiving care for something else and you also have heart failure.

The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you go home.

## Questions?

Regional Heart Center:  
206-598-4300

Community Care Line: 206-744-2500

---

---

---

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

## OK



I am OK

**If I can do my normal activities without a problem:**

- No shortness of breath
- Weight is stable
- No new swelling
- Normal appetite

## Warning



I need to call my health care provider

**If my symptoms are getting worse:**

- Gained 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days
- New or increased swelling in my legs or ankles
- Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

## Emergency!



I need to call 9-1-1 right away

**If my symptoms are very bad or get worse quickly:**

- Chest pain that does not go away
- Severe dizzy spells or have fainted
- Severe or sudden shortness of breath
- New confusion or I cannot think clearly

### **Self-care Every Day**

- Weigh yourself every day.

I have a scale at home.

Use the same scale every day.

Weigh yourself first thing every morning. Do this after you have urinated and before you get dressed.

- Check your blood pressure every day.

I have a blood pressure cuff at home.

- Write down your weight and blood pressure on your “Heart Failure Daily Log” every day.

Bring this log with you to your follow-up visit.

### **Medicines**

- When you leave the hospital, make sure you have an updated list of your medicines and any prescriptions you may need.
- Carry a list of your medicines in your wallet, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the health care provider you see for heart failure tells you to.
- If you cannot take your medicines or are not sure how to take them, call your provider’s office right away.
- Check with the provider you see for heart failure before you take any other medicine. This includes medicines you can buy without a prescription, vitamins, herbal remedies, and prescriptions from other health care providers.
- If you need help keeping track of your medicines, ask your nurse or pharmacist for a pill organizer.

### **Activity**

- Talk with your provider about what kind of exercise you can do.
- Mild exercise such as walking is good for people with heart failure.
- Rest is also important.

## Questions?

Regional Heart  
Center: 206-598-4300

Community Care Line:  
206-744-2500

---

---

---

---

---

---

---

---

You can also help your heart by:

- Not smoking. Ask your provider for the handout “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco.” It includes information about the Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Following your provider’s advice about alcohol.
- Keeping your flu and pneumonia vaccines up to date.

### Diet

- Follow your provider’s advice about how much sodium (salt) to eat. Most people with heart failure must limit their sodium to less than 2,000 mg a day to avoid fluid buildup.

My daily salt allowance is \_\_\_\_\_ mg.

- Do **not** add salt to your foods. Check with your provider before using salt substitutes.
- Follow your provider’s advice about fluid intake. You may be asked to limit liquids.

My daily fluid allowance is \_\_\_\_\_ oz.

### Follow-up Visit

You should see your provider within 7 days after your discharge from the hospital. Make sure you know when your next appointment is before you leave the hospital.

### Cardiomyopathy and Heart Disease Support Group

These group meetings are for patients and their families who are coping with heart disease. They provide a relaxed setting where people share ideas and ask questions.

To learn more about this support group, call the social worker at 206-598-6591. Or, call the clinic nurse at 206-598-4300.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4300

# Heart Failure Daily Weight Log

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this after you go to the bathroom and before you take your medicines or get dressed.

Your ideal or *dry weight* is \_\_\_\_\_.

(Dry weight is what you weigh when your body is not retaining water.)

- If you gain 3 pounds in 1 day OR 5 pounds in 2 days, call your health care provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your health care provider.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>OK</b>   | <b>Warning</b>  | <b>Emergency!</b>   |
|  |  |  |
| <b>Your symptoms are under control</b>  | <b>Call your health care provider</b>   | <b>Call 9-1-1 right away</b>  |

|      |        |                | My Symptoms Today |                  |                 |
|------|--------|----------------|-------------------|------------------|-----------------|
| Date | Weight | Blood Pressure | Green – OK        | Yellow – Warning | Red – Emergency |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |
|      |        |                |                   |                  |                 |