



## 환자 교육

Regional Heart Center



# 심장병과 함께 살기

### 병원을 떠난 이후

귀하가 심장병을 치료받기 위해 병원에 있거나 또는 귀하가 다른 것으로 치료를 받는 중이지만 심부전도 있습니다.

이 자료에 나와 있는 지침은 집에 간 다음에 최대한 건강하게 생활을 할 수 있도록 돕기 위한 것입니다.

### 질문?

Regional Heart Center:  
206-598-4300

커뮤니티 진료 번호:  
206-744-2500

---

---

---

UW Medicine  
UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

### 문제 없음



나는 문제 없음

나의 일상 활동을 문제 없이 할 수 있는 경우:

- 숨이 차지 않다
- 체중이 안정적이다
- 새로운 부기가 없다
- 식욕이 정상이다

### 경고



나의 의료 서비스 제공자에게 연락해야 한다

나의 증상이 점점 나빠지는 경우:

- 체중이 1일 만에 3파운드 또는 2일 만에 5파운드가 늘었다
- 다리나 발목에 부기가 새로 생기거나 증가했다
- 숨쉬기가 더 어렵고, 새로운 기침이 있거나 자는 동안 숨쉬기 위해 더 많은 베개가 필요하다
- 메스꺼움이 없어지지 않거나 먹을 수가 없다
- 피로가 점점 나빠진다
- 빨라진 심장 박동 (심박동)

### 응급!



나는 즉시 9-1-1에 전화해야 한다

내 증상이 매우 나쁘거나 빨리 악화되는 경우:

- 없어지지 않는 가슴의 통증
- 심한 어지러움이나 기절
- 심하거나 갑작스러운 숨참
- 새로운 혼돈 증상 또는 생각을 잘 할 수 없음

## 매일의 자기 관리

- 매일 체중을 스스로 잴다.
  - 나는 집에 저울이 있다.매일 같은 저울을 사용한다.  
체중은 매일 아침 제일 먼저 재십시오. 소변을 본 후 옷을 입기 전에 재십시오.
- 매일 혈압을 체크하십시오.
  - 나는 집에 혈압 측정기가 있다.
- 체중과 혈압을 “심장병 일일 기록”에 매일 적으십시오.  
이 기록은 추적 방문시 가지고 가십시오.

## 약

- 병원을 떠날 때, 복용한 약들의 최신 목록과 앞으로 필요할 수 있는 처방전이 있는지 확인하십시오.
- 응급 시를 위하여 지갑에 약의 목록을 가지고 다니십시오.
- 처방받은 심장병 약을 복용하십시오. 귀하의 의료 서비스 제공자가 약의 복용을 중단하라고 지시하기 전까지는 계속 복용하십시오.
- 만약 약을 복용할 수 없거나 복용 방법을 확실히 모르는 경우, 즉시 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.
- 다른 약을 복용하기 전에 귀하의 심장병 의료 서비스 제공자와 먼저 확인하십시오. 처방전 없이 살 수 있는 약과 비타민, 허브 약, 다른 의료 서비스 제공자의 처방전도 이러한 확인을 해야 합니다.
- 만약 약을 제대로 복용하는지 확인하는 데 도움이 필요하시면, 간호사나 약사로부터 필 오거나이저를 요구하십시오.

## 활동

- 귀하가 할 수 있는 운동에 관하여 의료 제공자와 상의하십시오.
- 걷기와 같은 가벼운 운동은 심장에 문제가 있는 사람에게 좋습니다.
- 휴식도 중요합니다.

**질문?**Regional Heart Center:  
206-598-4300커뮤니티 진료 번호:  
206-744-2500

다음을 지키는 것은 심장에 도움이 될 수 있습니다:

- **금연.** “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco(흡연이나 담배 사용의 중단을 위한 자료)” 문서를 의료 서비스 제공자에게 요구하십시오. 이 문서는 워싱턴 주의 금연 Washington State Quit Line(877-270-STOP)에 관해 소개합니다.
- **음주에 관한 의료 서비스 제공자의 조언을 따르십시오.**
- **플루와 폐렴 예방주사를 잊지 말고 맞으십시오.**

**식사**

- **섭취하는 나트륨(소금) 양에 관한 의료 서비스 제공자의 조언을 따르십시오.** 심장 문제가 있는 대부분의 사람들은 하루의 나트륨 섭취를 2,000 밀리그램 이하로 제한해야만 몸의 액체가 쌓이는 것을 피할 수 있습니다.

나의 하루 소금 섭취 허용량 \_\_\_\_\_ 밀리그램.

- **음식에 소금을 더 치지 마십시오.** 소금 대용 식품을 사용하기 전에 의료 서비스 제공자와 먼저 확인하십시오.
- **액체 섭취에 관한 의료 서비스 제공자의 조언을 따르십시오.** 액체 섭취의 제한을 요청받을 수 있습니다.

나의 하루 액체 섭취 허용량 \_\_\_\_\_ 온스.

**추적 방문**

귀하는 퇴원 후 7일 이내에 귀하의 의료 서비스 제공자를 만나야 합니다. 퇴원하기 전에 다음 약속이 언제인지 반드시 확인하십시오.

**심근병증과 심장 질환 옹호 그룹**

이러한 그룹 미팅은 심장병과 투병하는 환자와 그 가족을 위한 것입니다. 이러한 모임은 사람들이 자신의 생각을 남에게 말하고 질문을 할 수 있는 편안한 분위기를 제공합니다.

옹호 그룹에 관한 문의는 206-598-6591로 소셜 워커에게 연락하십시오. 또는 206-598-4300으로 임상 간호사에게 전화하십시오.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

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

# 심장병 일일 체중 기록

- 매일 아침 일어난 다음에 체중을 재십시오. 화장실에 다녀온 다음 약을 복용하거나 옷을 입기 전에 재십시오.

귀하의 이상적인 **드라이 체중**은 \_\_\_\_\_.

(드라이 체중이란 몸에 액체가 유지되지 않을 때의 체중입니다.)

- 만약 체중이 1일에 3파운드 또는 2일만에 5파운드가 늘어나면, 귀하의 의료 서비스 제공자에게 알려십시오.
- 매일 귀하의 증상을 체크하십시오. 아래 칸에 메모하십시오.
- 귀하의 의료 서비스 제공자를 방문할 때 이 기록을 가지고 가십시오.

<b>좋음</b>	<b>경고</b>	<b>응급!</b>
-----------	-----------	------------



**증상이 관리되고  
있음**



**의료 서비스 제공자에게  
연락하십시오**



**즉시 9-1-1에  
연락하십시오**

날짜	체중	혈압	오늘 나의 증상		
			녹색 - 좋음	황색 - 경고	적색 - 응급



# 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

© University of Washington Medical Center  
Published: 08/2011, 05/2012  
Clinician Review: 05/2012

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

# 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