

اعرف متى تقترب من حالة قصور القلب

Heart Failure Zones

- ♥ قم بوزن نفسك في الصباح قبل الإفطار، بعد إفراغ المثانة. اكتب الوزن. قارن وزنك اليوم بوزنك بالأمس.
- ♥ اتبع تعليمات الطبيب حول كمية السوائل التي يجب شربها.
- ♥ تناول دوائك تماماً كما أوصى به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- ♥ تحقق من وجود أي تورم في قدميك وكاحليك وساقيك ومعدتك.
- ♥ تجنب الملح الزائد عن طريق الطهي في المنزل والحد من الأطعمة المصنعة.
- ♥ اعمل توازن بين النشاط وفترات الراحة.

فحص
الوزن
اليومي



أي منطقة لقصور القلب تتواجد فيها اليوم؟

كل شيء تام - هذه المنطقة هي هدفك!

أعراضك تحت السيطرة، و:

- لا يوجد ضيق تنفس جديد أو يزداد سوءاً.
- لا يوجد ضيق أو ضغط أو ألم في الصدر.
- لا يوجد تورم جديد أو متفاقم في قدميك أو كاحليك أو ساقيك أو معدتك.
- لا توجد زيادة في الوزن أكثر من 4 أرطال (2 كجم) على مدار يومين متتاليين أو 5 أرطال (2.5 كجم) في أسبوع واحد.

منطقة
الأمان



تنبيه - هذه المنطقة للتحذير

اتصل بطبيبك إذا كان لديك أي مما يلي:

- ▲ تكتسب أكثر من 4 أرطال (2 كجم) على مدار يومين متتاليين أو 5 أرطال (2.5 كجم) في أسبوع واحد.
- ▲ قيء و/أو إسهال يستمر لأكثر من يومين.
- ▲ تشعر بضيق في التنفس أكثر من المعتاد.
- ▲ زيادة في التورم في القدمين أو كاحليك أو ساقيك أو معدتك.
- ▲ سعال جاف وحاد.
- ▲ تشعر بمزيد من التعب وليس لديك الطاقة للقيام بالأنشطة اليومية.
- ▲ تشعر بدوخة أو دوام، وهذا جديد بالنسبة لك.
- ▲ تشعر بعدم الارتياح، وكأنك تشعر بأن شيء ما ليس على ما يرام.
- ▲ تجد صعوبة في التنفس عندما تكون مستلقياً.
- ▲ عليك أن تنام جالساً أو مع وسائد إضافية.

منطقة
الإنذار



رقم هاتف المكتب

اسم مقدم الرعاية الصحية

الطوارئ - هذه المنطقة تعني أن عليك التصرف بسرعة

اذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل برقم 911 إذا كان لديك أي مما يلي:

- تتنفس بصعوبة شديدة.
- ضيق التنفس لا يضيع أثناء الجلوس ساكناً.
- نبضات القلب سريعة ولا تتباطأ عند الراحة.
- تشعر بالألم في الصدر لا يزول مع الراحة أو الدواء.
- تواجه مشكلة في التفكير بوضوح أو تشعر بالارتباك.
- أغمي عليك.

منطقة
الخطر

