

Hartfalen - Arabisch

Persoonlijk boekje

المحتوى	
1	فشل القلب
1	كتيب شخصي
2	مقدمة
؟	ما هو فشل القلب
2	ما هو الغرض من ساعة مراجعة فشل القلب؟
3	قواعد العيش والنصائح
3	لماذا قواعد العيش والنصائح؟
3	تحديد السوائل
3	كيف يمكنك تحديد تناول السوائل؟
4	قياس كمية السوائل
4	نصائح إن كنت تعاني من شعور بالعطش
5	تحديد الملح
5	نصائح لتحديد استخدام الملح
6	الوزن يوميا
6	نمط العيش
7	الالتزام بالعلاج
7	المزيد من المعلومات
8	اللوائح الشهرية
19	ملاحظات
20	الأسئلة
20	إمكانية الاتصال بعيادة فشل القلب

مقدمة

تمت إجهتك من قبل أخصائي القلب الخاص بك إلى عيادة فشل القلب. يتم علاجك هما من قبل ممرض مختص. نقرأ هنا جميع المعلومات المهمة بالنسبة لك.

يعني فشل القلب أن قوة ضخ عضلة القلب غير كافية، مما يؤدي إلى حصول الجسم على أوكسجين أقل من اللازم وحدوث مشاكل. فشل القلب هو مرض مزمن، ويعني ذلك أنه يمكن علاجه ولكن لا يمكن الشفاء منه. ستكون عن طريق العلاج قادرا كثيرا على أداء الأشياء وستشعر بالارتياح. تنظر الممرضة المختصة معك سوية إلى صحتك وتضع خطة علاج حول كيفية تعاملك مع فشل القلب.

ما هو فشل القلب؟

فشل القلب هو مزيج من الأعراض التي تكون كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة لقلّة عمل ضخ القلب.

إن أغلب الشكاوى شيوعا لدى الأشخاص المصابين بفشل القلب هي:

- التعب؛
- ضيق التنفس؛
- انتفاخ الساقين والكاحلين؛
- انتفاخ البطن؛
- زيادة في الوزن؛
- البول المتكرر؛
- السعال مع حكة الحلق عند الاستلقاء؛
- قلة شهية الأكل؛
- الأرق؛
- الانسداد (الإمساك).

ما هو الغرض من ساعة مراجعة فشل القلب؟

- معلومات عملية حول مرضك وقواعد عيشك.
- مناقشة المشاكل الناتجة عن مرضك.
- معلومات حول الرعاية اللاحقة: إعادة تأهيل القلب.
- المراقبة الطبية: الفحص الجسدي؛ وعند الضرورة: تخطيط قلب وتحليل دم وأشعة للرنين.
- معلومات حول أدوية القلب واستخدامها.
- جعل أدوية فشل القلب الخاصة بك بالطريقة المثلى.
- معلومات حول تعديل نمط أكلك وشربك.
- معلومات حول تعديل عادات عيشك.

قواعد العيش والنصائح

لماذا قواعد العيش في حالة فشل القلب؟

يؤدي فشل القلب إلى أن جسدي يكون ميالا إلى الاحتفاظ بملح وماء إضافيين. يمكن أي يؤدي ذلك إلى تراكم السوائل في جسدي. يمكن أن تسبب السوائل الإضافية إلى تضخم الكاحلين أو القدمين أو البطن أو الضغط على الرئتين مما يسبب ضيق التنفس.

تحديد السوائل

كيف يمكنك تحديد تناول السوائل؟

تبلغ كمية السوائل التي يسمح لك بتناولها يوميا 1500 ملم كحد أدنى و2000 ملم كحد أقصى. تناول 1500 ملم من السوائل كحد أدنى في كل 24 ساعة ضروري من أجل الأداء الجيد لكليتيك؛ تناول 2000 ملم من السوائل يخفف عن قلبك.

تتناول السوائل عن طريق شرب منتجات سائلة مثل الكاسترد واللبن والحساء والمرطبات. اكتب الكمية المستخدمة في اليوم في لائحة لكي تستطيع رؤية كم يبلغ ذلك كله. يتم في عيادة فشل القلب شرح كيف يمكنك متابعة ذلك بشكل بسيط.

قياس كمية السوائل

يمكنك قياس كمية السوائل عن طريق حساب الأقداح الأكواب في اليوم. تجد كمية السوائل التي تحصل عليها في أدنى الكشف

الكمية (تقريباً)	
125 ملم	كوب
150 ملم (صغير)	قدح
200 ملم (كبير)	
200-250 ملم	كوب كبير
250 ملم	صحن عميق
35 ملم	كأس شرب
100 ملم	كأس نبيذ
100 ملم	فاكهة مثل البرتقال التفاح

نصائح إن كنت تعاني من شعور بالعطش

- قم بمص مكعب ثلج في الجو الحار. يمنح ذلك سوائل قليلة وهو لذيذ ومنعش على الرغم من ذلك.
- تساعد حبة مص حامضة أو حبة مص نعناع ضد الشعور بالعطش.
- قسّم الفاكهة إلى قطع وتناولها عند الشعور بالعطش. كم الأفضل حفظ هذه الفاكهة في الثلاجة.
- تجنب الملح. يشعرك الملح بالعطش. عندما تأكل أغذية غنية بالملح، ستشرب أكثر غالباً.
- المشروبات الحامضة مقللة للعطش بشكل جيد، تسبب المشروبات الحلوة العطش.

اشرب قدحين إضافيين:

- في درجات حرارة الصيف الأعلى من 25 درجة مئوية؟
- في حالة الإسهال أو التقيؤ

ملاحظة: في حالة الإسهال وأو التقيؤ المستمر (لمدة أطول من يوم واحد) الاتصال بعيادة فشل القلب من أجل تعديل الدواء المبول.

تحديد الملح

استخدام ملح أقل مهم للأشخاص المصابين بفشل القلب. يحتاج جسمك إلى الملح للعمل بشكل جيد، ولكن ذلك هو 1-3 غرام في اليوم. يحتوي الملح على الصوديوم. يحفظ الصوديوم السوائل داخل الجسم ولذلك يجب تحديده. يتناول الهولندي كمعدل على 9-10 غرام من الملح يومياً عن طريق الغذاء. ينصح مجلس الصحة كل هولندي بتناول 6 غرام من الملح يومياً كحد أقصى. يتم الوصول إلى هذه الكمية من الملح عن طريق كمية الملح الموجودة في المنتجات بدون إضافة الملح. يجب تجنب المنتجات الغنية بالملح.

نصائح لتحديد استخدام الملح

- لا تضيف الملح عند تحضير الوجبة الساخنة والحساء وكلما تطبخه في المطبخ.
- استخدم كيس أعشاب تغليه مع الطعام عند تحضير الحساء والخضروات الطازجة.
- أضف النكهة إلى الوجبات باستخدام الأعشاب أو التوابل أو عصائر الفواكه (الليمون/الليمون الأخضر) بدلاً من الملح.
- لا تستخدم أنواع الحساء و(مكعبات) المرق والصلصات الجاهزة والوجبات المجمدة والخضروات المعلبة في الصفيح والزجاج ومنتجات عصير الطماطم مثل الكنتشب وعصير الطماطم والمنكهات (صلصة الصويا والخردل وفلفل سمبال وصلصة فورستر) ومزيج توابل اللحم والمرق وكذلك المقبلات المالحة. وهي تحتوي الكثير من الملح.
- لا تتناول أكثر من شريحتي جبنة عادية أو لحم في اليوم. إذا أردت تناول أكثر من ذلك، اختر الأنواع قليلة الصوديوم.
- اقرأ على العلامات دائماً المكونات الغذائية للتأكد من كمية الملح التي تحتويها.
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة وبدائل اللحم (مثل الصويا) ومنتجات الألبان والدهون المتعددة

- (مثل زيت الزيتون) والحبوب والسمك وقلل من المواد الغذائية المصنعة مسبقا.
 - لا ينصح بتناول بدائل الملح مثل ملح الحمية أو Low Salt. يمكن أن يسبب ذلك زيادة البوتاسيوم. ويمكن أن يكون ذلك خطرا.
 - لا تضع الملح على المائدة لكي لا يغريك ذلك لإضافة الملح إلى الوجبة.
 - فكر حول ما تأكله قبل تخرج لتناول الطعام في الخارج.
- من الممكن أن تشعر بأنك أفضل عندما تحدد تناول الملح، حتى إن لم تكن تعاني من الاحتفاظ بالسوائل أو تستخدم أقراص التبول (المدرات). يساعد تحديد الملح على مفعول أفضل للأدوية وله تأثير جيد على ضغط دمك. يمكن لأفراد أسرتك وأصدقائك الذين تأكل معهم الاستفادة من فوائد تقليل استخدام الملح.

الوزن يوميا

تُمنح إلى جانب تحديد السوائل والملح نصيحة الوزن يوميا. تقوم بذلك في الصباح بعد التبول وقبل الإفطار وأنت مرتدي البيجاما. يمكنك بتلك الطريقة تقصي إن كنت تحتفظ بسوائل أكثر من اللازم بنفسك. إذا ازداد وزنك بمقدار 2-3 كغم في وقت قصير، تحتفظ عندئذ بسوائل أكثر من اللازم.

نمط العيش

الحركة: الحركة لمدة 30 دقيقة يوميا لمدة 5 أيام في الأسبوع عي المعيار لنمط عيش صحي. يمكنك التحرك بكثير من الطرق التي تناسب وضعك الكلي ولياقتك وبالطبع ما تفضله شخصيا.

التدخين: التوقف عنه، اسأل طبيب العائلة الخاص بك عن إمكانيات توجيهك في ذلك.

الكحول: اقتصد في تناول الكحول/ حدد ذلك بمشروب واحد كحد أقصى.

الغذاء: فيما عدا تحديد الملح والسوائل، السعي إلى وزن صحي، أي عدم وجود نقصان أو زيادة في الوزن.

التوتر: امنع التوتر بقدر الإمكان، خذ وقتك دائما للاسترخاء والراحة.

الالتزام بالعلاج

- تطبيق قواعد العيش
- تناول الأدوية بحسب التعليمات

مزيد من المعلومات

تجد المزيد من المعلومات حول الحمية والمبادئ العامة للتغذية في حالة فشل القلب على المواقع:

www.smakelijketenzonderzout.nl/informatie/dieet-bij-hartfalen

www.heartfailurematters.org (شرح موسع حول فشل القلب بعدة لغات)

www.keepitpumping.com/health-wellness www.zoutbeperkt.nl

www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/jouw-leven-met-hartfalen/gezond-leven-bij-hartfalen

اللوامح الشهرية

فبراير		
اليوم	الوزن	الامور الاستثنائية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
8		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

مارس		
اليوم	الوزن	الامور الاستثنائية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
8		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

أبريل		
الأمور الاستثنائية	الوزن	اليوم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		8
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23
		24
		25
		26
		27
		28
		29
		30

مايو		
اليوم	الوزن	الامور الاستثنائية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
8		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

يونيو		
اليوم	الوزن	الامور الاستثنائية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
8		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

يوليو		
اليوم	الوزن	الامور الاستثنائية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
8		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

أغسطس		
اليوم	الوزن	الامور الاستثنائية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
8		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

سبتمبر		
الامور الاستثنائية	الوزن	اليوم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		8
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23
		24
		25
		26
		27
		28
		29
		30

أكتوبر		
الأمور الاستثنائية	الوزن	اليوم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		8
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23
		24
		25
		26
		27
		28
		29
		30
		31

نوفمبر		
الامور الاستثنائية	الوزن	اليوم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		8
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23
		24
		25
		26
		27
		28
		29
		30

ديسمبر		
اليوم	الوزن	الامور الاستثنائية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
8		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl