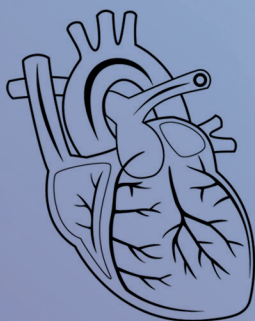




PATIENT  
EDUCATION



# Heart Failure

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)



# AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

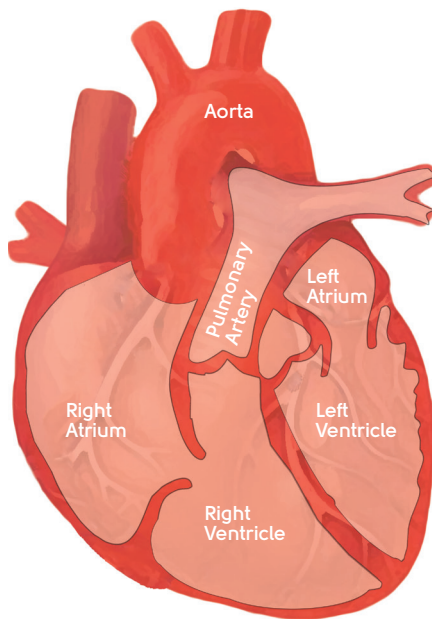


# What is heart failure?

Heart failure is a condition related to the pumping action of your heart. Having heart failure does not mean that your heart will stop working. It means your heart muscle is weak and unable to pump enough blood throughout your body. Heart failure is a chronic condition. It can affect any age, but it usually affects people who are 65 years and older. It is very common; millions of people around the world have heart failure. Most of the time, you cannot cure heart failure, but you can control it and protect your heart.

## What happens with heart failure?

Your heart is a strong muscle that continuously pumps blood to the whole body with every heartbeat. It is almost the size of your fist.



**Your heart has four chambers:** two upper chambers called atria, and two lower chambers called ventricles. The blood flows from your body into the right atrium then to the right ventricle. The right ventricle pumps the blood to the lungs. Your lungs will clean the blood from carbon dioxide and fill it with oxygen. The blood then flows from your lungs to the left atrium, then to the left ventricle. The left ventricle pumps the blood to your whole body, and the cycle goes on.

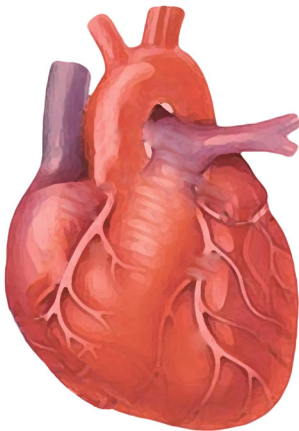
In heart failure, your heart is weak and does not pump enough blood to your body. Thus, your body does not get enough oxygen and nutrients. Instead, the blood flows back to your veins and lungs. In addition, your body responds by retaining fluid that might cause swelling (edema) in your legs. Fluid might also build up in your lungs causing lung congestion. There are several types of heart failure.

#### A. Left-sided heart failure

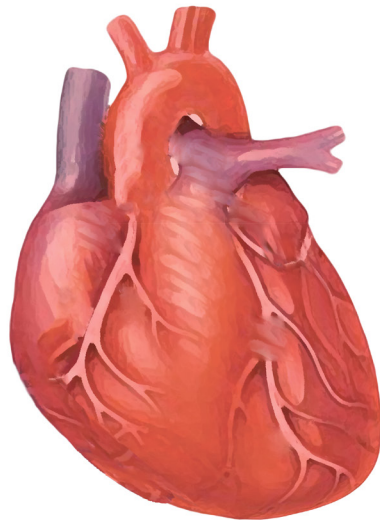
- Systolic heart failure:  
The left ventricle is weak and cannot pump blood with enough force to your body. The blood flows back to your lungs instead.
- Diastolic heart failure:  
The left ventricle contracts normally but is unable to relax normally to fill with blood coming to the heart.

#### B. Right-sided heart failure:

The right ventricle is weak and cannot pump blood with enough force to the lungs. The blood flows back to your body causing swelling in the legs and abdomen.



Normal Heart



Enlarged Heart

# What do I feel when I have heart failure?

Some people with heart failure experience one or more of the following:

Symptoms	What You Might Experience	Why It Happens
<b>Shortness of Breath (Dyspnea)</b>	Difficulty breathing during activity, at rest or when sleeping. It especially happens when lying flat in bed. You feel you need to sleep on more than one pillow.	These happen due to the fluid accumulation in your lungs (lung congestion).
<b>Persistent Coughing</b>	A dry cough or a cough tinged with pink or white sputum. The cough is usually worse at night.	
<b>Edema</b>	Swelling in the ankles, feet, legs, or abdomen.	These result from the fluid accumulation in the body. The kidneys also retain the sodium and fluid in your body causing edema and weight gain.
<b>Weight Gain</b>	Unexplained increase in weight.	
<b>Fatigue</b>	A feeling of tiredness and lack of energy.	Because your heart is pumping less blood to your body, the priority goes to your vital organs such as your brain. This means that your muscles will get less blood.
<b>Decreased Appetite, Nausea</b>	A feeling of being full or having a sick stomach.	It occurs when you have swelling in your abdomen, or when your digestive system is receiving less blood.
<b>Rapid Heart beats</b>	Palpitations or a feeling that your heart is racing or pounding, especially during activity.	The heart makes up for its weak ability to pump enough blood by pumping faster.
<b>Dizziness, Confusion</b>	Difficulty concentrating, cannot think clearly.	It happens when the brain receives less blood.

# What are the causes of heart failure?

Heart failure is usually caused by:

Previous heart attack	Coronary heart disease*	Heart valve disease
Hypertension (high blood pressure)	Heart defects at birth	Infections of the heart
Disease of the heart muscle	Diabetes	Alcohol abuse
Drug abuse	Chemotherapy/ radiotherapy	

\*narrowing of the arteries that supply the heart with blood filled with oxygen

## How can I know if I have heart failure?

To diagnose heart failure, your doctor will examine you and might ask you to do some tests

- Blood tests
- Chest x-ray
- Electrocardiogram (EKG)
- Echocardiogram

One of the important measurements in heart failure is Ejection Fraction (EF). EF shows how much blood the left ventricle pumps out with each contraction. It can differentiate between systolic (low EF) and diastolic (near normal EF) heart failure. The normal EF ranges between 55 and 70 percent. Another important measure is the B-type Natriuretic Peptide blood test (known as BNP). Levels of BNP are linked to the heart failure status. High levels of BNP can help in the diagnosis of heart failure. They can also tell if the condition of your heart failure is worsening. When your heart failure is stable, levels of BNP decrease.

# How can I manage my heart failure?

Having heart failure does not mean that you can no longer enjoy your life or have fun. It means that you have to make lifestyle changes to meet the demands of your heart. There are many ways you can improve your heart's performance and your health.

**You have the biggest role in treating your heart failure.**

- A. Limit your fluid intake according to your doctor's instructions.
- B. Eat a heart-healthy diet.
- C. Take all your medications daily as per your doctor's instructions.
- D. Weigh yourself daily.
- E. Monitor your blood pressure and heart rate.
- F. Quit smoking.
- G. Stay active.
- H. Take your yearly immunizations.

## A. Limit Your Fluid Intake

Heart failure causes your kidneys to hold water and sodium. This leads to increased fluid in your body. Depending on how severe your heart failure is, your doctor might limit your fluid intake. Write how many cups of fluids you could drink every day. Do not exceed your allowed limit. Remember fluids include:

- Water
- Ice cubes
- Tea
- Coffee
- Alcohol
- Soft drinks
- Milk
- Puddings
- Yogurt
- Ice cream and sorbet
- Jello
- Soup
- Sauces
- Juices
- Fruits like oranges, watermelons, etc.
- Vegetables like cucumbers, tomatoes, lettuce, etc.



Keep track of how much fluid you drink. For example, you can get a regular cup and make sure you only drink ..... cups a day.

#### B- Eat a Heart-Healthy Diet

1. Eating less sodium is an important way to manage your heart failure. Sodium makes the body hold more water. This causes swelling of your legs, and might cause leaking of fluids into your lungs. Thus, the heart must work harder to be able to pump blood through the body. Limit your sodium intake.

Keep in mind that each teaspoon of salt equals 2400mg of sodium.

Take the following measures to decrease your sodium intake.

- Throw the saltshaker away.
- Buy fresh or plain frozen meats, chicken or fish and fresh vegetables.
- Stay away from canned foods. When using canned vegetables, olives, or beans, rinse them well before use.
- Read all food labels to check if they have too much sodium.
- Avoid the foods that contain lots of sodium like:
  - Canned food
  - Processed or spread cheese
  - Salted chips
  - Tomato sauce and vegetable juice
  - Pickles and olives
  - Soya sauce (regular or light)
  - Salad dressings
  - Cold cuts
  - Salted roasted nuts

Limit your sodium intake to a maximum of ..... grams per day.

#### Nutrition Facts (per 150g)

Calories 190	
Calories from Fat 90	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Sodium 65mg	3%
Cholesterol 80mg	26%
Carbohydrate 0g	0%
Protein 23g	46%
Protein 23g	46%



- Choose low sodium foods, such as nuts, butter, cheese and Labneh, when buying grocery in the supermarket.
  - Add some extra flavors to improve the taste of your food instead of the salt. These flavors include spices, herbs, vinegar, lemon juice, garlic, etc.
2. Caffeine is allowed moderately in heart failure. Limit your caffeine intake to 1-2 cups per day. Keep in mind that caffeine is found in coffee, tea, cola-based soft drinks, matte, chocolate, and some nuts.
  3. Check with your doctor regarding the allowed amount of alcohol.

### C. Take Your Medications

Your doctor will give you medications to improve the function of your heart and control your heart failure, and other medications to treat your symptoms.

- Make sure to take all your medications as prescribed by your doctor.
- Take your medications at the same time every day.
- Do **not** skip or take any extra dose of your medications on your own.
- If you missed a dose, do NOT take two doses at the same time.
- Do **not** stop a medication on your own, even if you feel very good that you do not need it. If you feel you are having side effects from the medication, check with your doctor before stopping it.
- Do **not** take any additional medications without asking your doctor, even vitamins and painkillers.

The main heart failure medications include:

- **Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACE I):**  
ACE inhibitor relaxes the blood vessels and makes it easier for your heart to pump. It also lowers your blood pressure and protects your kidneys. Possible side effects of ACE inhibitor include weakness, headache, dizziness, and dry cough.
  - **Beta Blocker:**  
Beta Blocker protects and improves the function of your heart. It can also lower your blood pressure and slow your heart rate. Possible side effects of Beta Blocker include dizziness, tiredness, shortness of breath, and impotence.
  - **Diuretic:**  
Diuretic or what is known as “water pill” is used to remove excess fluid from your body. It helps to decrease the edema in your body and decrease the workload on your heart. Possible side effects of diuretics include leg cramps, dizziness, and weakness. Check with your doctor if you need to take potassium supplements.
- Note:** Do **not** increase your fluid intake if you are on diuretics.

#### D. Weigh Yourself Daily

Weighing yourself daily is one of the best ways to keep track of your heart failure. Your weight will show you if you are building up extra fluid in your body.

- Weigh yourself each morning when you first wake up.
- Make sure to weigh yourself after urinating, before showering, and before eating or drinking.
- Weigh yourself with the similar clothes on and without your shoes.
- Record your weight every day and bring the sheet with you to every doctor's appointment.
- Call your doctor if you gain 1.5 to 2 kg in two days.



#### E. Monitor Your Blood Pressure and Heart Rate

Your blood pressure tells you the amount of pressure in your arteries with every heartbeat. It is written in two numbers, such as 120/70. The first number refers to your systolic pressure. It is the pressure in the arteries when your heart contracts. The second number is the diastolic pressure. It refers to the pressure in the arteries when your heart rests between two beats.

Your heart rate tells you the pace at which your heart is beating.

**Hint:** Take your blood pressure with a manual or electronic machine. It is generally not recommended to use a machine that measures the blood pressure at the wrist or finger.

**Monitor and chart your blood pressure and heart rate on a daily basis.  
Check with your doctor for your normal blood pressure and heart rate readings.**

#### F. Quit Smoking

Smoking puts more demand on your heart and lungs. All tobacco products cause tightening of your arteries and decrease the blood supply to your heart muscle. This will put more strain on your heart, and in heart failure, this is very **dangerous**.

After you stop smoking, your risk for heart disease decreases almost at once. You need to quit smoking both cigarettes and hubble bubble.

You may consult the smoking cessation program at our medical center to help you with quitting smoking.



#### G. Stay Active

As a heart failure patient, it is essential to stay active. However, you should:

- Allow for rest periods throughout the day.
- Do not wait until you are breathless and exhausted to rest.
- Space your activities over the whole day.
- Alternate every activity with a period of rest.

If you have heart failure, it does not mean you cannot have sexual activity. You can still engage in sexual activity. Check with your doctor for more information.

#### H. Take Your Yearly Immunizations

Having an infection increases the burden on your heart and might worsen your heart failure. It is recommended to take the pneumococcal vaccine. It is also recommended to take the influenza vaccination every year. Check with your doctor regarding your immunizations.

# When do I call for help?

## Call your doctor if:

- You have shortness of breath that is worse than before or does not go away when you rest.
- You gain weight rapidly: 1 or 2 kg in one day or 2 to 3 kg in five days.
- Your legs are swollen more than before.
- You feel you are always tired or you cannot do your normal activities.
- Your cough is worse than before or you have a very bad cough at night.

**Hint:** Do not wait till your symptoms are very severe to call your doctor.

## Call for immediate help or come to the Emergency Room if:

- You have fast or irregular heartbeats (it feels like a butterfly in your chest).
- You have chest pain that lasts a minimum of 10 minutes.
- You have severe shortness of breath at rest.
- You have dizziness, blurred vision, or you pass out.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

# Information Sheet

Name: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_

Gender:     ☐ Male                      ☐ Female

I have \_\_\_\_\_ heart failure.

My EF (Ejection Fraction) is \_\_\_\_\_

I also have:        Hypertension  
                          Coronary heart disease  
                          Diabetes  
                          Heart valve disease

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

I can drink \_\_\_\_\_ cups of fluids per day.

I can eat \_\_\_\_\_ grams of sodium per day.



My medications are:

[illegible]

I monitor my weight, blood pressure, and heart rate daily.

Month:	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Comments
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



Month:	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Comments
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Bring the Information Sheet with you to every visit.





الشهر:	الوزن	ضغط الدم	معدل دقات القلب	الملاحظات
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				



أحضر ورقة المعلومات معك دائماً عند زيارة الطبيب.

أراقب وزني وضغط الدم ومعدّل ضربات القلب يومياً.

الشهر:	الوزن	ضغط الدم	معدل دقات القلب	الملاحظات
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				





# ورقة المعلومات

الاسم: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

لدي قصور \_\_\_\_\_ في القلب.

يبلغ الكسر القذفي \_\_\_\_\_

كما أعاني من: إرتفاع في ضغط الدم

تصلب الشرايين التاجية

السكري

مرض في صمام القلب

---

---

---

---

---

بإمكاني شرب \_\_\_\_\_ كوب/أكواب من السوائل في اليوم.

بإمكاني تناول \_\_\_\_\_ غرام من الصوديوم في اليوم.



# متى يجب الإتصال بالطبيب لطلب المساعدة؟

## إتصل بالطبيب في حال:

- شعرت بضيق في النفس يتفاقم أكثر فأكثر ولا يزول عند الاستراحة.
- زاد وزنك بوتيرة سريعة: 1 إلى 2 كلغ في يوم واحد، أو 2 إلى 3 كلغ في 5 أيام فقط.
- زاد التورم في ساقيك أكثر من السابق.
- شعرت بالتعب الدائم وتعجز عن القيام بالأنشطة الاعتيادية.
- تزايد السعال أو أصبحت تعاني سعالاً قوياً في الليل.

**نصيحة:** لا تنتظر تفاقم أعراضك لكي تتصل بالطبيب.

## أطلب المساعدة الفورية أو توجه إلى غرفة الطوارئ في حال:

- لديك دقات قلب متسارعة أو غير منتظمة (تشعر وكأن فراشة ترفرف في صدرك).
- لديك ألم في الصدر يدوم 10 دقائق على الأقل.
- لديك ضيق حاد في النفس عند الراحة.
- شعرت بدوار أو بتشوش في الرؤية أو غبتَ عن الوعي.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

## و. توقّف عن التدخين

التدخين يزيد من جهد القلب والرئتين ويتعبهما. تسبب جميع منتجات التبغ ضيقاً في الشرايين وانخفاضاً في كمية الدم التي تصل إلى عضلة القلب، الأمر الذي يجهدّه. وفي حالة قصور القلب، يكون هذا الوضع بالغ الخطورة. بعد التوقف عن التدخين، يتدنى خطر إصابتك بمرض قلبي فوراً. عليك التوقف عن تدخين السجائر والرجيلة أيضاً. بإمكانك استشارة برنامج التوقف عن التدخين في مركزنا الطبي لمساعدتك على التوقف.



## ز. حافظ على حركتك الجسدية

- من الضروري جداً لمريض القصور القلبي أن يبقى نشيطاً ويحافظ على الحركة الجسدية. عليك:
- السماح لنفسك باستراحات قصيرة خلال اليوم.
  - عدم الانتظار حتى انقطاع النفس والإنهاك من أجل التوقف والاستراحة.
  - ترك فسحة زمنية بين الأنشطة خلال اليوم.
  - الاستراحة بعد كل نشاط أو تمرين.
- لا تعني إصابتك بقصور القلب أنك ستتوقف عن النشاط الجنسي، بل بإمكانك متابعته. للمزيد من المعلومات، إستشر طبيبك.

## ح. خذ اللقاح السنوي

إن الإصابة بالتهاب أو مرض يتعب القلب وقد يتسبب بتدهور حالة مريض قصور القلب. لذا يوصى بأخذ لقاح المكورات الرئوية (pneumococcal vaccine). كما يُنصح بأخذ طعم الإنفلونزا بشكل سنوي. إستفسر من طبيبك عن التطعيم الواجب إتمامه.

#### د. راقب وزنك يومياً

يُعتبر قياس الوزن من أفضل الطرق لمتابعة قصور القلب، بحيث يبيّن لك وزنك ما إذا كنت تحتبس كمية إضافية من السوائل في جسمك.



- تحقق من وزنك كل صباح فور استيقاظك من النوم.
- إحرص على قياس وزنك بعد التبوّل وقبل الاستحمام وقبل تناول الطعام أو الشراب.
- قم بقياس وزنك مرتدياً الملابس نفسها وبعد خلع الحذاء.
- قم بتسجيل وزنك يومياً وأحضر الورقة معك في كل موعد مع الطبيب.
- إتصل بطبيبك في حال زيادة وزنك ما بين 1.5 و 2 كلغ في غضون يومين.

#### هـ. راقب ضغط الدم ومعدّل ضربات القلب

يبيّن ضغط الدم كمية الضغط في الشرايين مع كل دقة قلب. ويسجّل برقمين، مثال: 120/70. يشير الرقم الأول إلى الضغط الانقباضي، أي إنه الضغط في الشرايين عند انقباض القلب. أما الرقم الثاني، فيشير إلى الضغط الانبساطي أي الضغط في الشرايين عند ارتخاء القلب بين نبضتين. يقيس معدّل ضربات القلب وتيرة خفقان القلب.

**نصيحة:** قم بقياس ضغطك بواسطة آلة يدوية أو إلكترونية. في الإجمال، لا يُنصح باستخدام آلة قياس الضغط التي تقيس ضغط الدم عند المعصم أو الإصبع.

راقب ضغط الدم ومعدّل ضربات القلب جيداً ورتّبها ضمن جدول بشكل يومي. تحقق من طبيبك عن المعدل الطبيعي لديك لكل من ضغط الدم ومعدّل ضربات القلب.

- إختار الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من الصوديوم عند شراء البقالة من السوبرماركت مثل المكسرات والجبنة والزبدة واللبننة.
- أضف النكهات التي من شأنها أن تحسّن مذاق طعامك بدلاً من الملح. ومن ضمن هذه النكهات: التوابل، الأعشاب، الخل، عصير الليمون الحامض، الثوم وغيرها.
- 2. يُسمح بالكافيين باعتدال في حالة القصور القلبي. يجب الحد من كمية الكافيين إلى فنجان أو اثنين في اليوم. تذكر أن مادة الكافيين موجودة في القهوة، الشاي، مرطبات الكولا، الممتّة، الشوكولا وبعض المكسرات.
- 3. تحقق من الطبيب عن كمية الكحول المسموح لك بتناولها.

### ج. تناول أدويةك

- سيعطيك طبيبك الأدوية اللازمة لتحسين وظيفة قلبك وضبط القصور القلبي ومراقبته، كما سيصف لك أدوية أخرى لمعالجة الأعراض.
- إحرص على أخذ الأدوية كاملة وفقاً لوصفة الطبيب.
- تناول الأدوية في الوقت نفسه يومياً.
- لا تلغ أي جرعة دواء أو تتناول جرعة إضافية بقرار منك.
- في حال نسيت أخذ الجرعة، لا تعوّض عنها عبر تناول جرعتين متتاليتين في الوقت نفسه.
- لا تتوقف عن تناول أي دواء من تلقاء نفسك، حتى وإن شعرت بتحسّن وبأنك لست بحاجة للدواء. في حال شعرت بأعراض جانبية بسبب الدواء، إستشر الطبيب قبل إيقافه.
- لا تأخذ أي دواء إضافي، حتى وإن كان عبارة عن فيتامين أو مسكّن للألم، من دون أن تستشير طبيبك.
- تشمل الأدوية الرئيسية التي توصف لحالة القصور القلبي الأنواع التالية:
  - **دواء مثبّط للأنزيم المحوّل للأنجيوتنسين (ACE inhibitor):** هو دواء يريح الأوعية الدموية ويسهّل على القلب عملية الضخ، كما يخفّض ضغط الدم ويحمي الكليتين. تتضمن الأعراض الجانبية لهذا الدواء: ضعف القوى، ألم في الرأس، دوار، وسعال جاف.
  - **مضادات مستقبلات بيتا (Beta Blocker):** يحمي هذا الدواء القلب ويحسّن وظيفته، كما وقد يخفّض ضغط الدم ويبطئ نبضات قلبك. ومن الأعراض الجانبية لهذا الدواء: دوار، تعب، ضيق في النفس، وضعف جنسي.
  - **مدرّ البول:** يُستخدم لإزالة السوائل الزائدة في الجسم. ويساعد على تخفيف الورم (الوذمة) وبالتالي التخفيف من إجهاد القلب. ومن الأعراض الجانبية لهذا الدواء: دوار، تشنّج في عضل الساق، وضعف القوى. إستفسر من الطبيب حول حاجتك إلى تناول إضافات البوتاسيوم.
- **ملاحظة:** لا تزد كمية السوائل التي تتناولها في حال أخذ مدرّ البول.



إنتبه لكمية السوائل التي تشربها. مثلاً: يمكنك إحضار كوب عادي، والحرص على شرب ..... كوب/أكواب في اليوم فقط.

## ب. إتبع نظاماً غذائياً صحياً مراعيًا لوضع قلبك

١. يُعتبر التخفيف من تناول الملح (الصوديوم) مهماً للتعامل مع قصور القلب. إن الصوديوم يجعل الجسم يحبس المزيد من الماء، ما يسبب تورم الساقين، وقد يجعل السوائل تتسرب إلى الرئتين. وبالتالي، يضطر القلب إلى بذل جهد أكبر ليتمكن من ضخ الدم في الجسم. حاول أن تحد من كمية الصوديوم التي تتناولها. تذكر أن كل ملعقة صغيرة من الملح تساوي 2400 مليغرام من الصوديوم.

### إتخذ التدابير التالية للتخفيف من الصوديوم:

- تخلص من المملحة.
- إشتري اللحوم والدجاج والسمك والخضار الطازجة أو المجمدة.
- إبتعد عن الأغذية المعلبة. ولدى استخدام المعلبات من خضار أو زيتون أو حبوب، إغسلها بالماء جيداً قبل الاستعمال.
- إقرأ جميع الملصقات على علب المواد الغذائية للتحقق من كمية الصوديوم الموجودة فيها.
- تجنّب الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الصوديوم، مثل:
  - المعلبات
  - الجبنة المطبوخة أو القابلة للدهن
  - البطاطا المملحة
  - صلصة البندورة وعصائر الخضار
  - الكبيس والزيتون
  - صلصة الصويا (العادية أو الخفيفة)
  - صلصات السلطة
  - اللحوم الباردة
  - المكسرات المملحة والمحمصة

حد من كمية  
الصوديوم التي  
تتناولها إلى  
..... غرام  
يومية كحد أقصى.

### Nutrition Facts (per 150G)

Calories 190	
Calories from Fat 90	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Sodium 65mg	3%
Cholesterol 80mg	26%
Carbohydrate 0g	0%
Protein 23g	46%
Protein 23g	46%

# كيف أتعامل مع قصور القلب؟

لا تعني الإصابة بقصور القلب أنك لن تتمكن من التمتع بحياتك والقيام بوظائفك الاعتيادية، بل تعني أنه عليك إدخال بعض التعديلات إلى أسلوب حياتك بما يناسب حاجات قلبك. بإمكانك اتباع طرق عديدة لتحسين أداء قلبك وصحتك.

أنت صاحب الدور الأساسي في مواجهة قصور القلب والتكيف مع حالتك.

أ. حدّ من كمية السوائل التي تتناولها بحسب توجيهات الطبيب

ب. إتبع نظاماً غذائياً صحياً مراعيّاً لوضع قلبك

ج. تناول أدويةك كلها وبشكل يومي ملتزماً بتعليمات الطبيب

د. راقب وزنك يومياً

هـ. راقب ضغط الدم ومعدّل ضربات القلب

و. توقّف عن التدخين

ز. حافظ على حركتك الجسدية

ح. خذ اللقاح السنوي

أ. حدّ من كمية السوائل التي تتناولها

يجعل قصور القلب الكلى تحبس الماء والصوديوم، ما يؤدي إلى تزايد نسبة السوائل في جسمك، لذا، وبحسب درجة قصور القلب يحدّ الطبيب من كمية السوائل التي بإمكانك تناولها. دوّن عدد الأكواب المسموح به يومياً، ولا تتجاوز الكمية القصوى. تذكر أن السوائل تشمل:

- ماء
- مكعبات الثلج
- شاي
- قهوة
- كحول
- مرطبات
- حليب
- بودينغ
- لبن
- مثلجات
- جيلو (هلام)
- حساء
- صلصات
- عصائر
- فاكهة كالبرتقال
- والبطيخ وغيرها
- خضار كالخيار
- والخس والطماطم وغيرها



# ما هي أسباب قصور القلب؟

غالباً ما ينتج قصور القلب من الأسباب التالية:

أمراض الصمامات القلبية	مرض القلب التاجي (تصلب شرايين القلب)	نوبة قلبية سابقة
إلتهاب عضلة القلب	تشوّه خلقي في القلب	ارتفاع ضغط الدم
الإفراط في شرب الكحول	السكري	مرض في عضلة القلب
	العلاج الكيميائي/العلاج بالأشعة	الإدمان على المخدرات

## كيف أعرف أنني مصاب بقصور القلب؟

بهدف تشخيص قصور القلب، يجري لك الطبيب فحصاً سريرياً وقد يطلب منك إجراء بعض الفحوصات الطبية:

- فحوصات الدم
- صورة أشعة سينية للصدر (x-ray)
- تخطيط قلبي (تخطيط كهرباء القلب EKG)
- تخطيط صدى القلب (صورة صوتية للقلب Echocardiogram)
- يشكل الكسر القذفي (Ejection Fraction) أحد أهم القياسات ذات الصلة بقصور القلب، بحيث يظهر كمية الدم التي يضخها البطين الأيسر مع كل نبضة (إنقباضة). كما ويسمح بالتمييز بين قصور القلب الانقباضي (الكسر القذفي متدنّي)، وقصور القلب الانبساطي (معدل الكسر القذفي شبه طبيعي). يتراوح المعدل الطبيعي للكسر القذفي بين 55 و 70 بالمئة.
- ومن القياسات الأخرى المهمة أيضاً، فحص الدم القائم على قياس BNP. وترتبط مستويات فحص BNP بوضع قصور القلب، إذ يساعد ارتفاع معدلات الـ BNP على تشخيص قصور القلب ويحدّد ما إذا كان وضعك يتفاقم. عند استقرار قصور القلب، تنخفض مستويات الـ BNP.

# بماذا أشعر حين أصاب بقصور القلب؟

يواجه بعض الأشخاص الذين يعانون قصور القلب عارضاً أو أكثر من الأعراض التالية:

الأعراض	التجربة التي قد تواجهها	سبب حدوثها
ضيق في النفس (أو ما يعرف بالزلة)	صعوبة في التنفس أثناء القيام بأي نشاط أو عند الاستراحة أو النوم. تحدث هذه الحالة بشكل خاص عند الاستلقاء في السرير، بحيث تشعر بالحاجة إلى النوم على أكثر من وسادة.	تحدث هذه الأعراض نتيجة تجمع السوائل في الرئتين (الاحتقان الرئوي).
سعال متواصل	سعال جاف أو سعال يشوبه بلغم وردي أو أبيض اللون. تتفاقم حدة السعال ليلاً.	
تورم	تورم في الكاحلين أو القدمين أو البطن.	تحدث هذه الأعراض نتيجة تجمع السوائل في الجسم. تحتجز الكليتان أيضاً الصوديوم والسوائل في جسمك ما يتسبب بالتورم وزيادة الوزن.
زيادة في الوزن	زيادة غير مبررة في الوزن.	
الإجهاد	شعور بالتعب ونقص في الطاقة.	نتيجة ضخ القلب لكمية أقل من الدم، تصبح الأولوية للأعضاء الأساسية في الجسم كالدماع ما يعني حصول العضل على كميات أقل من الدم.
فقدان الشهية والغثيان	شعور بالتخمة والغثيان.	تحدث هذه الأعراض عند وجود تورم في البطن، أو نظراً لحصول جهازك الهضمي على كمية أقل من الدم.
تسارع دقات القلب	لشعور بخفقان القلب أو بأن قلبك يدق بوتيرة سريعة، ولا سيما لدى القيام بأي نشاط جسدي.	عوض القلب عن ضعف قدرته على ضخ ما يكفي من الدم عن طريق ضخ الدم بوتيرة أسرع.
الدوار (الدوخة) والتشوش	صعوبة في التركيز وعدم القدرة على التفكير بصفاء.	تحدث هذه الأعراض عند تلقي الدماغ كمية أقل من الدم.

لدى الإصابة بقصور القلب، يكون القلب ضعيفاً وبالتالي لا يضخ كمية كافية من الدم في جسمك، ما لا يوفّر للجسم ما يكفي من الأكسجين والمواد المغذية. وبدلاً من ضخ الدم، يتدفق الدم باتجاه رجعي في الأوردة والرئتين. هذا ويستجيب الجسم لضعف القلب عبر احتباس السوائل، ما يسبب تورّم الساقين (أو ما يسمّى بالوذمة). وقد تتجمع السوائل في الرئتين أيضاً، فيؤدي ذلك إلى احتقانهما.

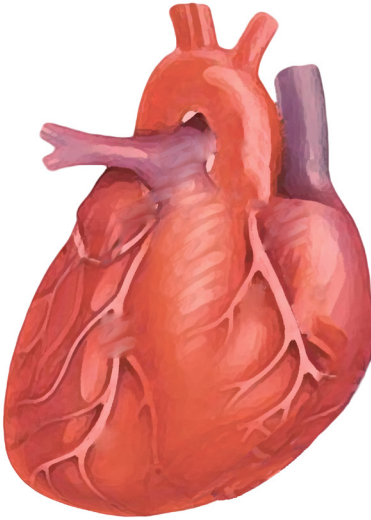
تتعدّد أنواع قصور القلب.

#### أ. قصور الجانب الأيسر من القلب

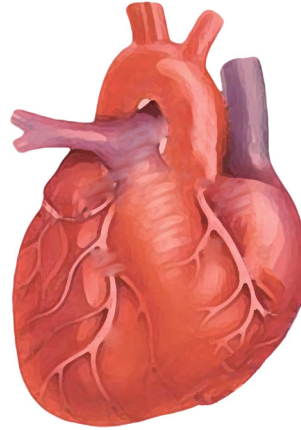
- قصور القلب الانقباضي:  
حيث يكون البطين الأيسر ضعيفاً ولا يضخ الدم في جسمك بالقوة الكافية. وبدلاً من ذلك، يرتجع الدم إلى رئتيك.
- قصور القلب الانبساطي:  
ينقبض البطين الأيسر بشكل طبيعي، لكنّه لا يستطيع أن يسترخي بشكل طبيعي ليمتلئ بالدم الآتي إلى القلب.

#### ب. قصور الجانب الأيمن من القلب

يكون البطين الأيمن ضعيفاً ولا يضخ الدم في رئتيك بالقوة الكافية. وبدلاً من ذلك، يرتجع الدم إلى جسمك، ما يتسبب بوزم في الساقين والبطن.



قلب متضخم



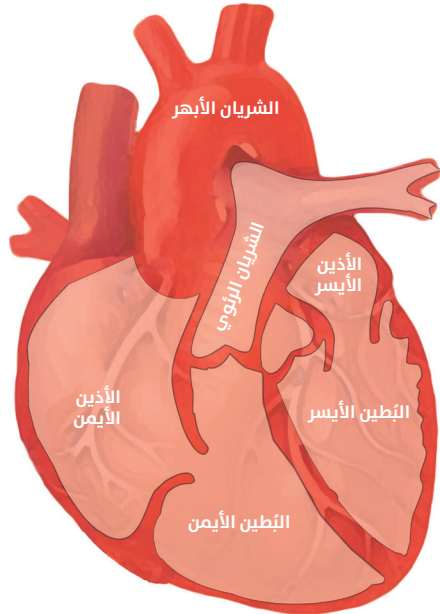
قلب ذو حجم طبيعي

# ما هو قصور القلب؟

ترتبط الإصابة بضعف عضلة القلب، أو ما يعرف بقصور القلب، بعملية الضخ التي يقوم بها قلبك. ولا يعني قصور القلب أن قلبك سيتوقف عن العمل، بل يعني أن عضلة القلب ضعيفة وغير قادرة على ضخ كمية كافية من الدم في جسمك. ويُعتبر قصور القلب مرضاً مزمنًا وقد يُصيب أي فئة عمرية، لكنه غالباً ما يصيب الأشخاص الذين بلغوا الـ 65 من العمر وما فوق. إنه حالة شائعة جداً بحيث تصيب ملايين الناس حول العالم. في أغلب الأحيان لا يمكنك معالجة قصور القلب، لكن يمكنك السيطرة على هذا المرض وأعراضه.

## ماذا يحدث في حال الإصابة بقصور القلب؟

إن القلب عبارة عن عضلة قوية تضخ الدم باستمرار إلى كل أنحاء الجسم مع كل دقة قلب. ويضاهي حجمه تقريباً حجم قبضة اليد.



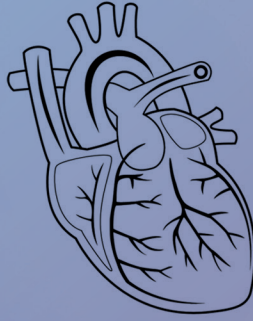
### يتألف القلب من أربع غرف:

غرفتان علويتان تُعرفان بالأذنين، وغرفتان سفليتان تُعرفان بالبطينين. يتدفق الدم من الجسم إلى الأذين الأيمن، ثم ينتقل إلى البطين الأيمن. يضخ البطين الأيمن الدم إلى الرئتين اللتين تنظفانه من ثاني أكسيد الكربون وتملأته بالأكسجين. ثم يتدفق الدم من الرئتين إلى الأذين الأيسر، فإلى البطين الأيسر. يضخ البطين الأيسر الدم في كل الجسم، وتستمر هذه الدورة وتتواصل.





إرشادات  
للمرضى



# قصور القلب

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



**AUBMC**

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم