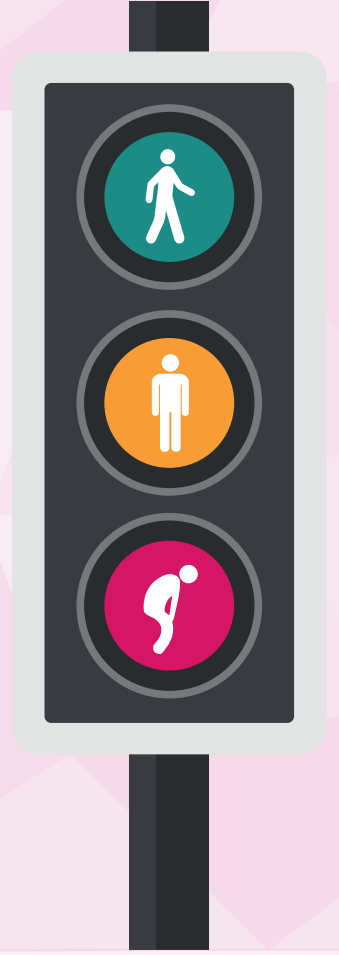


نظام إشارات المرور لمرض قصور القلب

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED



مزيد من الدعم

تقدّم Chest Heart & Stroke Scotland مجموعة من أشكال الدعم للأشخاص المصابين بمرض قصور القلب. يشمل ذلك ما يلي:

- تعمل خدمة دعم القلب والجهاز التنفسي (Cardiac and Respiratory Support Service) على الحدّ من العزلة وتحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من قصور القلب في مجتمعاتهم المحلية.
 - يزود برنامج أصوات اسكتلندا (Voices Scotland) الأشخاص المصابين بأمراض الصدر أو القلب أو السكتة الدماغية بالمعرفة والمهارات والثقة للعمل مع دائرة الصحة الوطنية (NHS) للمساعدة في التخطيط لخدمات جديدة وأفضل.
 - توفر المنشورات التي تقوم CHSS بإعدادها معلومات وإرشادات سهلة القراءة عن أمراض الصدر والقلب والسكتة الدماغية.
- لمزيد من المعلومات: يُرجى الاتصال بمرضي خط المشورة (Advice Line) على الرقم الهاتفي 0808 801 0899 أو زيارة الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/heart أو إرسال رسالة على عنوان البريد الإلكتروني adviceline@chss.org.uk

نبذة عن مرض قصور القلب

يعتبر قصور القلب مصطلحًا مفرغًا إلى حد ما، ولكنه يُستخدم بشكل شائع لوصف الحالة عندما تصبح عضلة القلب ضعيفة وغير قادرة على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم بنفس الكفاءة السابقة. بعبارة أخرى، لا تتمكّن عضلة القلب من إمداد الجسم بالدم الكافي وبالسرعة الكافية، مما يؤدي إلى ظهور أعراض مختلفة. قد تصبح هذه الأعراض ملحوظة عند القيام بأي نشاط ولكن يمكن أن تتطور لتصبح ملحوظة حتى أثناء الراحة.

تم النشر في XXXXXXX

A258-Comms-Heart Failure

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم SC018761)

بياناتي

نبذة عن نشرة المعلومات هذه

تساعدك نشرة المعلومات هذه على فهم مرض قصور القلب الذي تعاني منه بشكل أفضل ومعرفة ما يجب عليك فعله إذا ساءت حالتك. ناقش نظام إشارة المرور أولاً مع طبيبك الممارس العام أو الممرض المختص بقصور القلب المسؤول عن حالتك قبل استخدامه وتأكد من أنك تعرف ما يجب فعله إذا شعرت بتوسعك.

إذا كان لديك بالفعل برنامج إدارة ذاتية، فلن يحل محله نظام إشارات المرور ويجب عليك الاستمرار في استخدام البرنامج.

التاريخ:

اسمي:

المرض المختص بقصور القلب المسؤول عن حالتي

الاسم:

الرقم:

الطبيب الممارس العام المسؤول عن حالتي

الاسم:

الرقم:

رقم طبيب الطوارئ:

رقم مؤسسة NHS 24: 111



أشعر بأنتي على ما يرام

لم يطرأ أي تغيير على قدرتي على القيام بأنشطتي اليومية العادية

عندما تكون في المنطقة الخضراء، يكون مرض قصور القلب الذي تعاني منه مستقرًا:

- أنت في نطاق الوزن المطلوب
- ضيق التنفس الذي تعاني منه ليس أسوأ من المعتاد
- أي تورم في الكاحلين وانتفاخ في البطن في حالة مستقرة
- لا تعاني من أي ألم في الصدر

تعني المنطقة الخضراء أن الأعراض التي تعاني منها تحت السيطرة. يجب عليك القيام بما يلي:

- الاستمرار في تناول الدواء على النحو الموصوف
- مواصلة قياس الوزن بشكل يومي
- الالتزام بالحدّ من تناول السوائل على النحو الموصى به
- اتباع نظام غذائي قليل الملح
- الحفاظ على جميع مواعيد الطبيب

وزني المطلوب هو

مستوى نشاطي الطبيعي هو



أشعر بأن حالتي تزداد سوءاً

تكون في المنطقة الصفراء إذا شعرت بأن الأعراض التي تعاني منها تزداد سوءاً وأنت متوسع.

تعني المنطقة الصفراء أنك بحاجة إلى اتخاذ إجراء. وقد يشمل ذلك ما يلي:

- تعديل الأدوية التي تتناولها للمساعدة في التخلص من السوائل الزائدة
- ضبط كمية السوائل التي تتناولها من خلال المشروبات والأغذية
- تحديد الأشياء الأخرى التي قد تصيبك بالتوسع، مثل العدوى

عندما تكون في المنطقة الصفراء، فقد تشعر بما يلي:

- ازداد وزنك خلال اليومين إلى الأيام الثلاثة الماضية أو اكتسبت 3 إلى 4 أرطال (1.5 إلى 2 كجم) في الأسبوع الماضي
- أصبحت العلامات والأعراض التي تعاني منها "أسوأ"، على سبيل المثال:
 - زيادة في الشعور بضيق في التنفس
 - تورم متزايد في الكاحلين أو القدمين أو انتفاخ متزايد في البطن
 - حدوث سعال جديد أو تفاقم السعال الحالي، أو سعال يتحول إلى مشكلة أثناء الليل
 - الحاجة إلى المزيد من الوسائد لمساعدتك على النوم
 - الشعور ببعض الألم في الصدر

أو

- مجرد الشعور بالتوسع.

اطلب من ممرضك أو طبيبك تدوين الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها هنا.



أشعر بأن حالتي أسوأ بكثير

لا أستطيع القيام بأنشطتي المعتادة دون المعاناة من الأعراض أو الشعور بالتعب الشديد.

تكون في المنطقة الحمراء إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- ازداد وزنك فجأة أو لم يقل بعد اتباع نصائح ممرضك أو طبيبك
- الشعور بضيق في التنفس حتى عندما تكون مستلقياً
- ملاحظة أزيز عند التنفس
- الشعور بألم في الصدر
- البدء في الشعور بالارتباك

تعني المنطقة الحمراء ما يلي:

حان الوقت لاتخاذ إجراءات فورية! تحدث إلى ممرضك أو طبيبك اليوم.

الهاتف:

ساعات العمل:

خارج ساعات العمل الرسمية، اتصل بمؤسسة NHS 24 على الرقم 111

إذا لم يكن بإمكانك الانتظار حتى يعاود الطبيب أو الممرض الاتصال بك أو إذا كنت تعتقد أنها حالة طارئة، فاتصل بالرقم 999 لاستدعاء سيارة إسعاف.