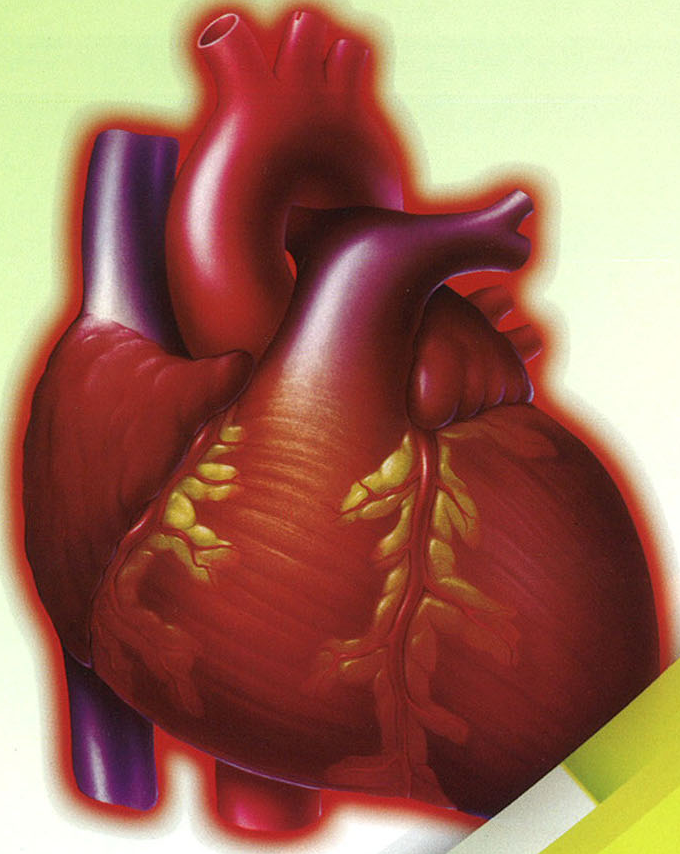


هو مصطلح يستخدم لوصف مجموعة من الأعراض التي يصاب بها المريض عندما يفشل القلب في توصيل كمية دم وأكسجين كافية إلى جميع أعضاء الجسم.



فإذا كنت عزيزي المريض تعاني من هذا المرض فعليك الإلتباه للآتي:

- ❖ الإلتزام التام بالعلاج الموصوف لك من قبل الطبيب المعالج.
- ❖ لا توقف أو تبدل أي دواء إلا بعد إستشارة الطبيب المعالج.
- ❖ إذا عانيت من آثار جانبية ناجمة عن الأدوية، فلا تتوقف عن تناولها بل أسأل الطبيب.
- ❖ الإلتزام بالتغذية الصحية والحمية المناسبة لحالتك والإمتناع التام عن وضع الملح على الطعام وذلك لأن الملح يجعل الجسم يحتفظ بالماء مما يؤدي إلى تورم الأطراف وتجمع الماء داخل الرئتين وحول القلب.
- ❖ يمكنك إستبدال الملح بعصير الليمون الطازج أو إضافة نكهات أو توابل لإضافة نكهة إلى طعامك.
- ❖ تحتوي معظم الأطعمة على الملح حتى وإن لم تشعر بوجوده مثل المشروبات الغازية بأنواعها الملونه والغير ملونه، البيرة، مشروبات القوة، حليب الناقة والمأكولات المعلبة لذلك يجب عليك الإمتناع عن تناولها.
- ❖ عليك الإلتزام بكمية السوائل المسموحة لك من قبل الطبيب المعالج والتي يمكن ان تتراوح ما بين (لتر إلى لتر ونصف) يوميا تقريبا.
- ❖ تشمل السوائل جميع المشروبات مثل (الماء - العصيرات الطازجة - الشاي - القهوة - الشورية - الحليب.....).
- ❖ تجنب السمنة وحاول أن تحافظ على الوزن المثالي وذلك لتخفيف الجهد على عضلة القلب.
- ❖ من المهم ممارسة النشاط البدني بانتظام على قدر إستطاعتك وذلك بعد إستشارة الطبيب المعالج، توقف مباشرة إذا شعرت بضيق في التنفس أو ألم في الصدر.
- ❖ يجب عليك أخذ فترات كافية من الراحة والإسترخاء يوميا وحاول أن تبتعد عن الضغوط النفسية بقدر المستطاع.
- ❖ عليك التوقف عن التدخين فذلك يخفف الجهد على عضلة القلب ويحسن من الأعراض التي تعاني منها.
- ❖ عليك أيضا التوقف عن تناول الكحول.

إتجه إلى أقرب طوارئ في الحالات الآتية:

- ❖ عند الإحساس بصعوبة في التنفس سواء عند النوم والإسترخاء أو عند بذل مجهود.
- ❖ سرعة في ضربات القلب (خفقان)، دوخة، تعرق شديد...
- ❖ عند ملاحظة زيادة غير طبيعية في وزن الجسم في فترة قصيرة.

قصور القلب