



المصدر: Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de

## فشل القلب – المهم بالنسبة لك

### العلاج

يختلف العلاج بحسب صعوبة حالة فشل القلب. غالباً ما يضطر المصابون إلى تناول العديد من الأدوية. من اللازم أثناء ذلك أن تخبر طبيبك بسرعة عن الأعراض الجانبية التي قد تظهر. من المحتمل أن يكون من الأحسن في بعض الحالات المرضية أن تتخذ إجراءات أخرى إضافة إلى العلاج بالأدوية، مثل العلاج بواسطة جهاز تنظيم دقات القلب. يكون في بعض الحالات من الأفضل القيام بعمليات جراحية معينة. يمكن غالباً أيضاً أن تنخفض الآلام بشكل كبير بفضل تعاملك الخاص مع المرض (أنظر الجهة الخلفية). تجد معلومات مدققة حول كل إمكانية علاج على حدى و كذا إيجابياتها و سلبياتها ضمن إرشادات المريض (أنظر المربع على الجهة الخلفية).

### ما يجب الإنتباه إليه

يمكن لآلام فشل القلب أن تتغير. يمكن أن تضاف إلى مراحل المرض المستقرة ظهور مراحل مرض غير ثابتة. من اللازم أن تخبر طبيبك إذا لاحظت ظهور هذه العلامات سواء للمرة الأولى أو في حالة تدهور المرض.

- إذا لاحظت، عند المراقبة اليومية للوزن، إزدياد وزنك بما يفوق 2,5 كغ خلال أسبوع واحد
- عند ظهور إنتفاخات على مستوى الكاحلين أو الساقين
- عند تسارع نبضات القلب بشكل يشابه النوبة القلبية
- في حالة "توقف" قلبك عن الخفقان لمدة جد قصيرة أو إذا خفق القلب لبعض الدقائق بشكل غير منتظم
- عند الإحساس بالآم و / أو بالضيق على مستوى الصدر
- عند الإحساس بالحمى (درجة الحرارة فوق 38.5)
- في حالة السعال الدائم
- عند الإصابة بالإسهال المائي
- في حالة القيئ
- إذا كنت تحس بضيق في التنفس عند القيام بجهد
- إذا كنت ملزماً بالجلوس منتصب الظهر للتمكن من التنفس بسهولة
- إذا كنت في الليل تحتاج إلى أكثر من وسادة

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض

يكون فشل القلب في غالب الأحيان نتيجة أمراض أخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم أو بعد الإصابة بجلطة قلبية. هذه المعلومات مخصصة للرجال و النساء الذين يعانون من داء فشل القلب، و لأقربائهم و الاشخاص المحيطين بهم. تساعدك هذه المعلومات على إتخاذ نظرة أولى على المرض.

### ما هو فشل القلب؟

القلب عبارة عن عضلة مجوفة بحجم يقارب قبضة اليد. تتميز الجدران العضلية بالصلابة حتى يتمكن القلب من تأدية مهمته كمضخة. يتم عند كل دقة قلب ضخ الدم من القلب إلى الجسم. يطلق على فشل القلب المصطلح الطبي قصور القلب. نتحدث عن قصور القلب عندما يعجز القلب عن تزويد الجسم بالدم بما فيه الكفاية. في هذه الحالة تكون عملية تزويد الجسم بالأكسجين رديئة.

### آلام

الأعراض المبكرة لفشل القلب هي:

- التعب بشكل عام
- نقص القدرة على التحمل
- التعب بسرعة عند ممارسة أي نشاط جسدي

تتجمع أحياناً سوائل في الجسم. بالتالي تصبح الجوارب و الأحزمة ضيقة بالرغم من أن المعنى بالأمر لم يغير نمط الأكل. إضافة إلى ذلك من الممكن أن تتجمع سوائل في أماكن أخرى من الجسم. من المحتمل أن يشعر المعنيون بالأمر بضيق في التنفس عند القيام بأبسط الأنشطة و هذا الأمر ليس خطير و من الممكن معالجته. تظهر عند بعض المرضى سوى واحدة من هذه العلامات، بينما تظهر عند البعض أخرى متعددة. تختلف حالة فشل القلب من شخص لآخر.

## ◀ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

- إذا كنت تعاني حالياً أو عانيت في الماضي من تجمع السوائل، من اللازم إذن أن تقوم بتدوين الوزن في دفتر. سجل وزنك هنا كل يوم و ذلك لمدة زمنية محددة. إذا ازداد وزنك فذلك دليل على تدهور وظيفة القلب.
- إسأل طبيبك المعالج عن كمية السوائل الملائمة التي من اللازم أن تأخذها يومياً.
- كان يقال سابقاً أن الشخص الذي يعاني من فشل القلب ملزم بتخفيض كمية الملح في الطعام. لكن الدراسات لم تتمكن من إثبات أن للتخلي عن الملح بصفة كاملة مفعول كبير. رغم ذلك فإنه من اللازم عموماً أن يكون الأكل الصحي للأشخاص المصابين بفشل القلب خالياً تماماً من الطعام الذي يحتوي بكثرة على الملح، مثل البسطرمة أو رقائق البطاطا. من اللازم أيضاً أن تتجنب أو تنقص من أكل الوجبات الجاهزة و مخاليط التوابل.
- ولأن هناك مضاعفات خطيرة في حالة فشل القلب التي غالباً ما تظهر عند الإصابة بداء التهاب المجاري التنفسية، لذا يجب أن تقوم كل سنة بأخذ تلقيح الوقاية من الإنفلونزا. إسأل طبيبك المعالج عن الإيجابيات و السلبيات.
- للرياضة و الأنشطة البدنية إيجابيات كبيرة على صحة العديد من المصابين. تصبح بفضل ذلك الألام قليلة. إذا كان بإمكانك ممارسة الرياضة بصفة منتظمة، فمن اللازم أن تقوم بذلك. بإمكانك أيضاً الإنخراط في مجموعة تمارس الرياضة الخاصة بالقلب. إسأل طبيبك المعالج أولاً لتتأكد من أنه ليس هناك مانعاً صحياً على ذلك.
- إذا كنت لا ترغب في ممارسة الرياضة، حاول أن تمشي يومياً. يعتبر المشى لمدة نصف ساعة و على أرضية منبسطة بداية إيجابية.
- من الإيجابي خصوصاً في حالة فشل القلب أن يتوقف المرء عن التدخين. و حتى إذا لم تتمكن من ذلك في البداية – لا تستسلم. كلما حاولت التوقف عن التدخين أكثر، كلما كان إحتمال التوقف في ذلك يوماً أكبر. تحدث مع طبيبك المعالج عن حالتك.
- أثبتت الدراسات أن المصابين بفشل القلب بسبب تناول الخمر، تتحسن وضعيتهم إذا تجنبوا الخمر. يمكن للمصابين بفشل القلب و الذين لا يرجع سبب ذلك لتناول الخمر، أن يشربوا الخمر بكمية ضئيلة.

## ◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة وهي تُلخص أهم النقاط المرتبطة بإرشادات المريض „فشل القلب“.

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض „فشل القلب“:

[www.patienteninformation.de/patientenleitlinien](http://www.patienteninformation.de/patientenleitlinien)

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمون في إنجاز إرشادات المريض:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

الإتصال بمساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 03031018960

إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج بلغة من السهل أن يفهمها أي شخص عادي. و تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب وطرق الفحص و العلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة „إرشادات الرعاية الوطنية“) و صياغات المرضى المعينة النقابة الإتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

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

[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)

