

قصور عضلة القلب
سوف يساعدك هذا الكتيب على تحقيق فهم أفضل على تحقيق فهم أفضل

قصير القلب

ورغم أنه يسمى "قصير" القلب، لا يعني أن قلبك على وشك التوقف عن العمل. بل يعني أن قلبك يعاني من صعوبة في العمل النوعين الرئيسيين لقصير القلب هما قصور القلب المزمن وقصير القلب الحاد: قصير القلب المزمن هو الأكثر شيوعاً وتظهر أعراضه ببطء على مدار الوقت وتتفاقم بالتدريج. قصير القلب الحاد فهو يتطور فجأة وتكون أعراضه شديدة في البداية. فهو ينتج إما عن أزمة قلبية أحدثت تلفاً في منطقة ما في هذه الاعراض:

- * زياده الوزن.
- * التعب وضيق النفس.
- * صعوبة الإستلقاء في وضعية افقية في الغرأش.
- * تورم الساقين.
- * صعوبة الهضم وانتفاخ بالمعدة.

تحكم في ضغط الدم: مراقبة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. النشاط والتدريبات: يعتبر النشاط البدني الخفيف أياً كان مفيداً لمعظم مرضى قصور القلب ويمكن أن تساعد الرياضة في التدخين: التوقف عن التدخين. حافظ على طاقتك : احصل على فترات راحة خلال اليوم تعامل مع الادوية: الالتزام بالادوية التي وصفها الطبيب. واصطحاب الروشته مع كل زيارة للعيادة فحص وظائف الكلى: يجب متابعة وظائف الكلى من حين لآخر

هناك علامات تحذيرية: ضيق في التنفس عرض شائع لدى معظم مرضى قصور القلب وينبغي عليك مراقبة تنفسك ومعرفة عند الشعور بزيادة ضيق التنفس وقلة التحمل وقلة النشاط فينبغي عليك الاتصال بالطبيب للمشورة او التوجه الى أقرب مستشفى الإغماء أو الدوار قد تكون ناتجة عن انخفاض تدفق الدم إلى المخ والفقدان المفاجيء في الوعي وذلك لعدم قدرة القلب على

التعايش مع قصور القلب

تقليل كمية الملح في طعامك يتسبب قصور القلب في جعل الجسم يحتفظ بكمية زائدة من الملح والماء مما يؤدي الى تراكم تناول مزيد من الفاكهة والخضروات ومنتجات الالبان المنخفضة الدهون.

تحكم في كمية السوائل التي تتناولها

يؤدي احتباس الماء والملح الى زيادة كمية السوائل في الدم مما يجعل القلب يعمل بقوة لدفع هذه الزيادة فينبغي توضي الطبيب بالكمية التي ينبغي عليك تناولها بشكل يومي وتراوح هذه الكمية من لتر ونصف الى لترين.

تجنب الأطعمة الغنية بالدهون

فقد ينتج عنها زيادة الكوليسترول والدهون في الدم مما يؤدي الى أزمة قلبية أو قصور القلب.

ينبغي تجنب الأطعمة التي ترتفع بها نسبة الدهون المشبعة كمنتجات الالبان كاملة الدسم واللحوم الحمراء.

راقب وزنك باستمرار

فيجب عليك أن تتابع وزنك عن طريق قياس وزنك يوميا (يفضل في نفس الوقت من اليوم) عليك أن تخبر الطبيب بأي تغا
مستوى البوتاسيوم في الدم فهو معدن مهم يحتاجه جسمك للقيام بوظائفه على نحو ملائم.
عند تناول الأدوية المدرة للبول لعلاج قصور القلب فقد يفقد جسمك بعض هذا البوتاسيوم.
اليك الاطعمة الغنية بالبوتاسيوم:

الموز- البرتقال- البرقوق- فول الصويا- الشماهم- البطيخ- السمك- البطاطس.