



التحدث مع الطبيب المعالج بشأن الاستمتاع بحياةٍ مفعمةٍ بالصحة دليل للأشخاص المصابين بقصور القلب

يمكن أن يؤثر قصور القلب بشكل كبير على حياتك اليومية دون أن تدرك ذلك في بعض الأحيان. لهذا السبب من المهم متابعة الأعراض المحتملة والتناقش باستمرار مع الطبيب المعالج بشأن هذه الأعراض. سيساعدك هذا الكتيب في تحديد الأعراض التي قد ترتبط بقصور القلب وتمنحك بعض النصائح لمناقشتها مع الطبيب المعالج.

الإجراءات التي يتعين عليك القيام بها قبل موعدك



إن موعدك بمثابة فرصة لعقد مناقشة صريحة بشأن مدى تأثير قصور القلب على حياتك اليومية وللعمل مع الطبيب على إيجاد أفضل الوسائل لإدارة قصور القلب. فيما يلي بعض النصائح لتحقيق أقصى استفادة من كل استشارة.

راقب

- من المهم التحقق بشكل دوري من الأعراض التي تتناوبك. ثمة علامات لمدى تطور حالتك، ويحتاج الطبيب المعالج إلى معرفتها. يمكن أن تتضمن الأعراض ما يلي:
 - الحاجة إلى النوم مستندًا إلى وسائل
 - الشعور بضيق في النفس عند صعود الدرج
 - تورم في القدمين أو الكاحلين
 - السعال الدائم
 - الإجهاد الذي يمنعك من القيام بالأنشطة اليومية
- يمكنك التحقق من الأعراض التي تتناوبك ومتابعتها باستخدام أداة تتبع الأعراض المكونة من 5 أسئلة المتاحة على الموقع الإلكتروني www.ask-alia.com.au/heart-failure
- كما يساعد التحدث عن الأعراض التي تتناوبك مع عائلتك وأصدقائك؛ حيث قد يلاحظون التغييرات التي لم تدركها.

اسرد

- من المهم إطلاع جميع الأطباء الذين تزورهم على الأدوية التي تتناولها والاختبارات الطبية التي أجريتها.
- أنشئ قائمةً بجميع الأدوية (بما في ذلك الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية) وجرعاتها، واحتفظ بالقائمة معك لموعدك اللاحق. لا تنس إضافة أي فيتامينات أو مكملات صحية تتناولها.

نسّق

- قد يكون الموعد المحدد مع الطبيب المعالج حافلًا بالأحداث، وقد يصعب تذكر كل ما ترغب في مناقشته مع الطبيب. اكتب جميع الأسئلة أو الأعراض التي ترغب في مناقشتها مسبقًا؛ حتى لا تنسى ذلك في يوم موعدك.
- اطلب من أحد أفراد العائلة أو صديق مرافقتك في المواعيد الشخصية أو عبر الهاتف أو الفيديو؛ حتى يتسنى له أيضًا البقاء على اطلاع بشأن حالتك، إذا كنت تعتقد أن ذلك قد يكون مفيدًا.

الأمر الذي يجب عليك القيام بها أثناء موعدهك



اشرح

- أخبر طبيبك بما تشعر به وحاول أن تكون محددًا بشأن أي تغييرات تطرأ على الأعراض التي تتابعك. اضرب أمثلة على مدى تأثير قصور القلب على حياتك اليومية، مثل:
 - لا أستطيع القيام بالأنشطة اليومية التي كنت أستمتع بها، مثل البستنة أو التمشية مع الكلب بسبب الإعياء
 - أحتاج إلى النوم مستندًا إلى وسائد حتى يتسنى لي التنفس في الليل
 - أعاني من ضيق النفس كثيرًا عند صعود الدرج
 - أعاني من تورم القدمين أو الكاحلين
 - أعاني من السعال حتى عندما لا أكون مصابًا بنزلة برد

اسأل

- اطرح أي أسئلة كتبتها مسبقًا واحرص على كتابة إجابات الطبيب المعالج. ودوّن أيضًا أي شيء لم تفهمه. تذكر أنه لا توجد أسئلة ساذجة عندما يتعلق الأمر بصحتك!
- تتضمن بعض الأمثلة على الأسئلة التي قد ترغب في طرحها:
 - في رأيك، إلى أي مدى سيؤثر قصور القلب على أنشطتي اليومية مثل البستنة أو التمشية مع الكلب؟
 - ماذا يمكنني أن أتوقع مع حالة قصور القلب التي أعاني منها على مدار الشهور والسنوات اللاحقة؟
 - ما الذي يمكنني القيام به الآن للمساعدة في تحسن حالتي؟
 - ما الأعراض الجانبية المحتملة للأدوية التي أتناولها؟
 - إذا كانت الحالات الصحية الأخرى التي أعاني منها تؤثر على قصور القلب لدي، فماذا عليّ أن أفعل؟

خطّط

- تعاون مع الطبيب المعالج في وضع خطة للقيام بإجراء واحد (1) من الإجراءات الثلاثة (3) التي يمكنك تنفيذها قبل موعدهك اللاحق التي سوف تساعد في إدارة حالتك الصحية وتسهم في الاعتناء بنفسك.



الإجراءات التي يتعين عليك القيام بها بعد موعدك



راجع

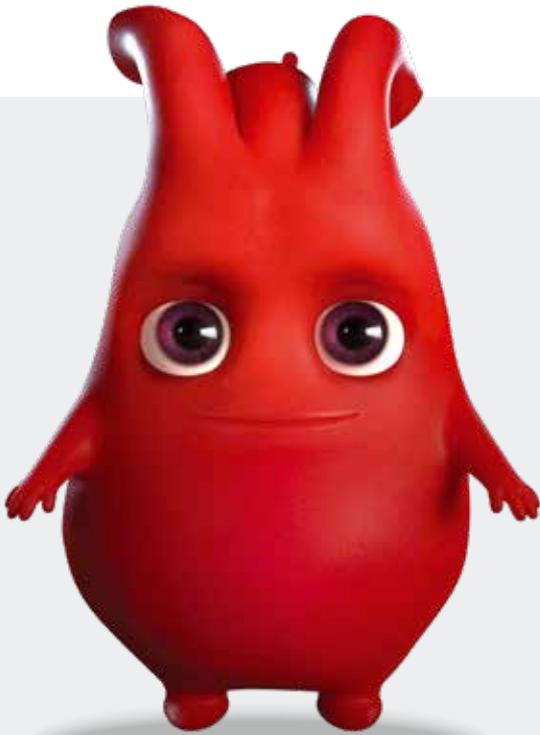
- راجع ملاحظتك والإجابات عن أسئلتك. سيذكرك هذا الأمر بأي خطوات قادمة يتعين عليك اتخاذها.

ناقش

- عليك بإبقاء عائلتك أو أصدقائك على اطلاع بشأن موعدك. هذا الإجراء يضمن قدرتهم على دعمك بشكل أفضل في خطواتك اللاحقة.

تذكر

- تمهل لبضع دقائق بعد موعدك لتدوين أي تذكيرات أو نقاط لمناقشتها في استشارتك اللاحقة.



قصور القلب هو حالة مرضية مزمنة.

لذا، من المهم المواظبة على مواعيدك الدورية مع الطبيب المعالج. مناقشة الأعراض التي تنتابك مع الطبيب المعالج يمكن أن تساعد في التعاون معك لإدارة حالتك الصحية.

نصائح للاستمتاع بحياة مفعمة بالصحة



يمكن أن يساعد إجراء بعض التغييرات على نمط حياتك أو مواصلة العادات الصحية الجيدة في الحفاظ على متابعة الاستمتاع بحياة مفعمة بالصحة. ناقش الطبيب المعالج حول كيفية إجراء هذه التغييرات التي يمكن أن تساعدك.

النشاط



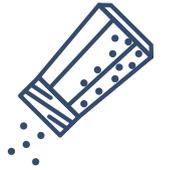
تستجيب كل عضلة بشكل جيد للتمارين الرياضية، وينطبق الأمر نفسه على عضلة القلب. ناقش الطبيب المعالج بشأن التمارين الرياضية المناسبة لك. وفي الوقت نفسه، استمع إلى جسمك، وانتبه إلى وتيرتك، ولا تضغط على نفسك أكثر مما يلزم.

النظام الغذائي



اطلب نصيحة الطبيب المعالج بشأن كيفية البقاء بصحة جيدة وإدارة وزنك. قد تكتشف أن تناول وجباتٍ بكمياتٍ أقل بشكلٍ أكثر تواترًا يساعد في ذلك؛ لأن هضم كميات صغيرة من الطعام قد يقلل من الإجهاد الواقع على الجسم والقلب.

الملح



راقب كمية الملح التي تتناولها. ندرك أن الملح يمكن أن يؤثر على مدى احتفاظ جسمك بالسوائل؛ الأمر الذي يمكنه أيضًا أن يضيف بعض الإجهاد على القلب. حاول اختيار الوجبات التي تحتوي على كمية أقل من الملح، وقم بتحديد كمية ملح المائدة التي تضيفها إلى الوجبات.

التدخين



لا يوصى بالتدخين، ولا سيما إذا تم تشخيص حالتك بقصور القلب. إذا كنت تدخن، ففكر في مناقشة تقليل التدخين أو الإقلاع عنه مع الطبيب المعالج.

الكحوليات



ضع هدفًا للإقلال من تناول الكحوليات، واحرص على الحفاظ على مستوى السوائل التي تتناولها في الحدود التي وضعها الطبيب المعالج.

لمزيد من المعلومات حول التعايش مع مرض قصور القلب، تحدث مع الطبيب المعالج أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني heartfailure.com.au

كما تزر المؤسسة الوطنية للقلب بالموارد والمعلومات وخدمات الدعم. وهي متاحة على الموقع الإلكتروني heartfoundation.org.au

