

# Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strong as it should. The blood flow slows and fluid can build up in your lungs or other parts of your body. This does not mean that your heart has stopped pumping blood. Because heart failure does not go away, you will need to learn how to manage your condition.

## Causes of Heart Failure

- Heart disease
- High blood pressure
- Heart valve problems
- Lung diseases
- An infection or virus
- Heavy alcohol or drug use
- Heart problems at birth
- Thyroid or kidney disease

## Your Care

- Take your medicines as ordered by your doctor.
- Weigh yourself every morning at the same time. Keep a record of your daily weights.
- Limit salt or sodium in foods and drinks.
- Call your doctor for any of the signs listed below—do not delay calling.
- Pay attention to how you are feeling.
- Exercise each day, but rest as needed.
- Put your feet up to reduce ankle swelling.
- Keep your doctor appointments.

# هبوط القلب

في حالة هبوط القلب المسمى أيضاً بهبوط القلب الاحتقاني، تضعف عضلة القلب وتعجز عن ضخ الدم بالقوة اللازمة. يتدفق الدم ببطء وتزداد كمية السوائل في الرئتين أو أي أجزاء أخرى من الجسم. ولا يعني ذلك أن القلب قد توقف عن ضخ الدم. ولأنه لا يمكن الشفاء من هبوط القلب، فسوف يلزمك معرفة طريقة التأقلم مع حالتك.

## أسباب هبوط القلب

- مرض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- مشاكل في صمامات القلب
- أمراض الرئة
- الإصابة بالتهاب أو جرثومة
- إدمان الكحوليات أو المخدرات
- مشكلات تلحق بالقلب أثناء الولادة
- مرض الغدة الدرقية أو الكلية

## طرق العناية

- تناول الدواء وفق إرشادات الطبيب.
- زن نفسك كل صباح بشكل منتظم. احتفظ بسجل الأوزان اليومية.
- اخفض نسبة الملح أو الصوديوم في الأطعمة والمشروبات.
- اتصل بالطبيب عند ظهور أي من الأعراض التالية—لا تتأخر في الاتصال.
- اهتم بما ينتابك من أحاسيس.
- حافظ على ممارسة التمرينات اليومية مع الراحة عند الحاجة.
- ارفع قدميك لمنع تورم الكاحل.
- التزم بجميع المواعيد المحددة مع الطبيب.

- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.

Call your doctor **right away** if you:

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3-5 pounds or 1-2 kilograms in 5 days.
- Have swelling in your legs, feet, hands or abdomen or feel that your shoes, waistband or rings are tighter.
- Feel short of breath.
- Use more pillows when you sleep or need to sleep in a chair.
- Cough at night or have increased cough or chest congestion.
- Are more tired or weak.
- Have a poor appetite or nausea.
- Feel dizzy or confused.
- Urinate less often.

Call 911 **right away** if you:

- Feel short of breath even with rest
- Have chest pain, pressure or tightness
- Faint
- Have rapid, irregular heartbeats

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- الحد من إكثار السوائل اليومية إذا أرشدك الطبيب لذلك.
- قم بإنقاص وزنك إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن.
- توقف عن التدخين.
- تجنب الكحوليات.
- احصل على مصل الأنفلونزا سنوياً. استشر الطبيب بشأن الحصول على مصل ضد الالتهاب الرئوي.

#### اتصل بالطبيب على الفور في الحالات التالية:

- زيادة وزنك بمقدار باوندين أو واحد كيلوجرام في يوم واحد أو 3-5 أرطال أو 1-2 كيلوجرام في 5 أيام.
- تورم ساقيك أو قدميك أو يديك أو بطنك أو شعورك بضيق الحذاء أو الحزام أو الخاتم.
- الشعور بضيق النفس.
- استخدام العديد من الوسائد أثناء النوم أو الحاجة إلى النوم على المقعد.
- السعال أثناء الليل أو زيادة مرات السعال أو احتقان الصدر.
- الشعور بمزيد من التعب أو الضعف.
- فقدان الشهية أو الغثيان.
- الشعور بالدوار أو الارتباك.
- انخفاض عدد مرات التبول.

#### اتصل برقم 911 على الفور في حالة:

- الشعور بضيق التنفس حتى أثناء فترات الراحة
- الإصابة بالألم في الصدر أو الضغط أو الضيق
- الإغماء
- زيادة سرعة ضربات القلب أو عدم انتظامها

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.