

العلاج وتغيير نمط الحياة:

يغرض العلاج هو تحسين نوعية الحياة ومعدل البقاء. من المهم تناول كامل الأدوية الموصوفة من قبل طبيبك. اضبط ارتفاع الضغط والسكري في حال كانت لديك.



طرق غير دوائية هامة:

- اتباع حمية قليلة الملح.
- تجنب الإفراط بشرب السوائل.
- تجنب التبغ والكحول.
- راقب وزنك بانتظام.
- مارس تمارين معتدلة الشدة يومياً، شاعرا بالراحة والثقة.
- تجنب القيام بحركات غير ضرورية فوق طاقتك. اعرف مقدراتك ولا تتجاوزها. اطلب المساعدة.



استشر طبيبك أو الممرضة في حال ظهور أحد هذه الأعراض:

- الحاجة للنوم جالساً.
- تفاقم ضيق النفس الاعتيادي.
- وذمة بالقدمين، الكاحل أو البطن.
- زيادة سريعة بالوزن (1 كغ خلال يوم أو <2 كغ خلال 2-3 أيام)
- سعال جاف مزمن.
- ألم الصدر.
- تفاقم التعب العام.
- الدوخة أو فقد الوعي.
- قلة التبول اليومي.

قصور القلب هو أحد الأمراض المزمنة حيث يفقد القلب قدرته على ضخ الدم لكافة أنحاء الجسم. يضعف القلب بهذه الدرجة لعدة أسباب: خناق صدري أو احتشاء، اعتلال صمامات القلب، اضطراب نظم القلب، الضبط السيء للأمراض المزمنة كالسكري أو ارتفاع الضغط، فرط تناول الكحول، وفي بعض الحالات السبب غير معروف.



ما أعراضه؟

- تعب وضيق نفس.
- ضيق نفس أثناء الاستلقاء مع الحاجة للنهوض الفوري لاستدراك هذا الشعور.
- سعال جاف مزمن.
- وذمة محيطية بالساقين.
- كثرة التبول ليلاً.
- زيادة الوزن (<2 كغ بالأسبوع).
- خفقان بالقلب.

