

ناحیه های نارسایی قلبی برای هدایت فرآیند مراقبت

نارسایی قلبی زندگی شما را تغییر می دهد، ولی شما می توانید به تدریج بر اوضاع مسلط شوید. شما قوی تر از نارسایی قلبی هستید. برای هدایت فرآیند مراقبت خود، از این برنامه عملی استفاده کنید. این برنامه را حداقل یک بار در سال به کمک ارائه دهنده خود مرور کنید.

<p>2. سپس، بر اساس آن ناحیه، درباره اقدامات لازم تصمیم بگیرید.</p>	<p>1. هر روز، بررسی کنید که در کدام ناحیه قرار دارید.</p>
<p>اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «سبز» را رعایت کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ادامه مصرف داروها، طبق دستور پزشک ✓ پایش روزانه وزن برای بررسی انباشت ناگهانی آب ✓ بررسی وجود ورم در کف پا، قوزک، ساق پا و شکم ✓ داشتن فعالیت بدنی و تحرک روزانه، تا حد ممکن ✓ انتخاب غذای کم نمک، در صورتی که حق انتخاب داشته باشید ✓ مراجعه به ارائه دهنده حداقل یک بار در سال ✓ دریافت واکسن های آنفولانزا، سینه پهلو و کووید-19 ✓ پرهیز از مصرف دخانیات و دوری از افراد سیگاری 	<p>آیا در ناحیه «سبز» هستید؟</p> <p>پاسخ به این سوال در صورتی مثبت است که «همه» شرایط زیر درباره شما صدق کند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نبود ورم در کف پا، قوزک، ساق پا و شکم • وجود توانایی پرداختن به کارهای روزمره • نداشتن تنگی نفس یا دشواری تنفس • تغییر نکردن وضعیت تغذیه • افزایش نیافتن ناگهانی وزن • نداشتن درد سینه
<p>اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «زرد» را رعایت کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اقدامات زیر را ظرف حداکثر 24 ساعت انجام دهید - ✓ تماس با ارائه دهنده در ساعات اداری برای بررسی لزوم ایجاد تغییر در فرآیند مراقبت - سوال کنید که آیا باید تعداد قرصهای ادرار-آور تغییر کند یا خیر ✓ تماس با خط مشاوره پرستاری تحت پوشش بیمه سلامت خودتان، اگر خارج از ساعات اداری مطب ارائه دهنده به کمک نیاز داشته باشید ✓ مراقبت دقیق در مورد میزان مصرف نمک ✓ محدود کردن میزان مصرف مایعات، اگر میزان ورم بیش از حد معمول باشد 	<p>آیا در ناحیه «زرد» هستید؟</p> <p>شما به کمک نیاز دارید، حتی اگر یکی از موارد زیر درباره شما صدق کند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ابتلا به سرفه یا شدت گرفتن سرفه • افزایش وزن به میزان حداقل 2 پوند در 24 ساعت (1 روز) یا • افزایش وزن به میزان حداقل 5 پوند در 1 هفته. • پیدایش ورم جدید در قوزک، ساق پا و شکم • نیاز به بالش بیشتر برای خوابیدن، یا نیاز به خواب در صندلی • دشواری تنفس هنگام انجام دادن فعالیت های عادی • افزایش سرعت سیر شدن، در مقایسه با قبل • احساس خستگی بیشتر، در مقایسه با قبل
<p>اگر چنین است، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید!</p> <p>✓ با 1-1-9 تماس بگیرید</p>	<p>آیا در ناحیه «قرمز» هستید؟</p> <p>شما به کمک فوری نیاز دارید، اگر به «هریک» از نشانه های زیر دچار باشید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • درد یا گرفتگی سینه که برطرف نشود • پیدایش عدم تمرکز یا اختلال تفکر یا بدتر شدن این مشکلات • تنگی نفس شدید، حتی در حالت استراحت • سرگیجه و مشکل راه رفتن، مشکل ایستادن، زمین خوردن، ضعف، غش کردن • خستگی شدید، حتی در اوقات بدون فعالیت