



Insuffisance cardiaque

Je viens d'être hospitalisé pour une insuffisance cardiaque
I have just been hospitalised for heart failure

دخلت للتو إلى المستشفى بسبب قصور قلبي

Я только что был госпитализирован по поводу сердечной недостаточности

আমি হৃদযন্ত্রের বকিলতার জন্য সম্প্রতি হাসপাতালে ভর্তি হয়েছি
不久前, 我因为心脏衰竭住院

Ek is pas weens hartversaking in die hospitaal opgeneem
Kalp yetmezliği için hastaneye yatırıldım

**Cette brochure vous rappelle certains points importants
pour vous aider dans votre prise en charge.**

Cette brochure a été réalisée avec les équipes du service cardiologie de l'Hôpital de Lariboisière (Association VO2 Max)

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui peut être secondaire à d'autres pathologies cardiaques (infarctus, maladies valvulaires, hypertension, troubles du rythme, etc...) et extracardiaques (diabète, insuffisance rénale, etc...).

QUELQUES RÈGLES GÉNÉRALES

-  Je prends mes médicaments **tous les jours** même si je me sens bien.
-  Je pratique une **activité physique régulière adaptée** (marche, vélo...)
-  Je ne **double pas les doses** même après un oubli.
-  Je **surveille mon poids** deux fois par semaine.
-  Je **renouvelle mon ordonnance** si possible une semaine avant qu'il ne m'en reste plus.
-  Je mange **peu de sel** (maximum 6g de sel/jour).




ALIMENTS RICHES EN SEL À LIMITER



QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN ?



Mon calendrier des prochains rendez-vous







 PRISE DE SANG :	 CONSULTATION DE MON MÉDECIN GÉNÉRALISTE :	 CONSULTATION DE MON CARDIOLOGUE :
Date :/...../..... dans les 2 semaines qui suivent ma sortie de l'hôpital	Date :/...../..... habituellement dans la semaine qui suit ma sortie de l'hôpital	Date :/...../..... habituellement dans le mois qui suit ma sortie de l'hôpital
Date :/...../.....	Date :/...../.....	Date :/...../.....
Date :/...../.....	Date :/...../.....	Date :/...../.....

Heart failure is a chronic disease that may follow other heart disorders (infarction, valve diseases, hypertension and arrhythmias, etc....) and extracardiac disorders (diabetes, kidney failure, etc...).

A FEW GENERAL RULES

-  I take my medicines **every day**, even if I feel well.
-  I engage in appropriate **regular physical exercise** (walking, cycling...)
-  I **never take double doses**, even after forgetting a dose.
-  I **watch my weight** twice a week.
-  I **get a repeat prescription** if possible a week before I run out of medicine.
-  I **limit salt intake** (no more than 6 g of salt/day).

FOODS HIGH IN SALT TO BE RESTRICTED




-  Mass-produced ready meals
-  Salted bread and rusks
-  Salted butter
-  Cocktail biscuits, olives
-  Some cheeses and cold cuts
-  Cured, tinned foods
-  Pizzas, kebabs quiche
-  Shellfish and crustaceans
-  Ketchup, mustard, pickled gherkins
-  Mineral waters too high in sodium

WHEN SHOULD YOU CONSULT YOUR DOCTOR?



-  I feel more **out of breath** than usual and/or cough
-  Sudden weight gain of **2 or 3 kilos within a few days!**
-  My **ankles are swollen!**
-  I feel very **tired, even when resting!**

My schedule for the next appointments

 BLOOD SAMPLE:	 APPOINTMENT WITH MY GENERAL PRACTITIONER:	 APPOINTMENT WITH MY CARDIOLOGIST:
Date:/...../..... within 2 weeks following my discharge from hospital	Date:/...../..... usually within the week following my discharge from hospital	Date:/...../..... usually within the month following my discharge from hospital
Date:/...../.....	Date:/...../.....	Date:/...../.....
Date:/...../.....	Date:/...../.....	Date:/...../.....

متى تستشير طبيبك؟



القصور القلبي هو مرض مزمن يمكن أن يكون تابعاً لأمراض قلبية أخرى (احتشاء عضلة القلب، أمراض صمامية، ارتفاع ضغط الدم، اضطراب معدل ضربات القلب، إلخ...) ولأمراض غير قلبية (داء السكري، القصور الكلوي، إلخ...).

بعض القواعد العامة

أمارس نشاطاً بدنياً منتظماً ومعتدلاً (المشي، ركوب الدراجة الهوائية...)



أتناول أدويتي كل يوم حتى لو كنت أشعر بأني في حالة جيدة.



أراقب وزني مرتين في الأسبوع.



لا أضعف الجرعات حتى بعد نسيان.



أتناول القليل من الملح.



أجدد وصفتي الطبية إذا ما أمكن أسبوعاً قبل انتهاء كمية الأدوية لدي.



جدول مواعيدي التالية



استشارة طبيب القلب:

التاريخ:

عادة خلال الشهر الذي يلي خروجي من المستشفى

التاريخ:

التاريخ:



استشارة طبيب الصحة العامة:

التاريخ:

عادة خلال الأسبوع الذي يلي خروجي من المستشفى

التاريخ:

التاريخ:



فحص الدم:

التاريخ:

خلال اسبوعين بعد خروجي من المستشفى

التاريخ:

التاريخ:

الأطعمة الغنية بالملح المطلوب الحد منها



بعض الأجبان واللحوم



بسكويت المقلبات، الزيتون



الزبدة المملحة



الخبز والبسكويت المملح



أطباق صناعية محضرة



المياه المعدنية الغنية جداً بالصوديوم



صلصة البندورة «الكاتشاب»، الخردل، المخللات



الأصداف البحرية والقشريات









بيتزا، كباب، كيش



المأكولات المملحة، المعلبات

Сердечная недостаточность - это хроническое заболевание, которое может быть вторичным по отношению к другим сердечным заболеваниям (инфаркт, болезни сердечных клапанов, гипертония, аритмии и т. д.) и экстракардиальным заболеваниям (диабет, почечная недостаточность и т.д.).

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ ПРАВИЛ

-  Я принимаю свои лекарства **каждый день**, даже если я чувствую себя хорошо.
-  Я регулярно занимаюсь подходящей физической активностью (ходьба, езда на велосипеде и т. д.)
-  Я не удваиваю дозы даже после пропуска по забывчивости.
-  Я контролирую свой вес два раза в неделю.
-  Я возобновляю рецепт по возможности за неделю до того, как у меня заканчиваются лекарства.
-  Я ем мало соли (максимум 6 г соли/день).




ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ ОГРАНИЧИТЬ



КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ ?



Мой график будущих посещений врачей

 СДАЧА КРОВИ:	 ВИЗИТ К ТЕРАПЕВТУ:	 ВИЗИТ К КАРДИОЛОГУ:
Дата:/...../..... через две недели после моей выписки из больницы	Дата:/...../..... обычно через неделю после моей выписки из больницы	Дата:/...../..... обычно через месяц после моей выписки из больницы
Дата:/...../.....	Дата:/...../.....	Дата:/...../.....
Дата:/...../.....	Дата:/...../.....	Дата:/...../.....

হৃদযন্ত্র বকিল হওয়া হল একটি অতি সাধারণ অথচ দীর্ঘময়াদি ব্যাধি যটো আরো 10 বিভিন্ন ব্যাধির সূত্রপাত ঘটায় (ইনফরমেশন, ভাল্বের ব্যাধি, হাইপারটেনশন এবং অ্যারথ্রিমিয়াস, ইত্যাদি...) এবং





কিছু সাধারণ নয়িম

- আমি রোজ আমার ওষুধ খাই, শারীরিকভাবে ভালো 1 বোধ করলও
- আমি রোজ পর্যাপ্ত শারীরিক কসরত করি (যমেন, সাইকেলে চালানো 1...)
- আমি কখনও বেশী মাত্রায় ওষুধ খাই না, ওষুধ খতে ভুলে গেলেও না।
- আমি সপ্তাহে দুবার নজিরে ওজোন মাপি
- আমি ওষুধ শেষ হয়ে যাওয়ার অন্তত এক সপ্তাহ আগে প্রসেকরপিশন অনুসারে ওষুধ কনি আনা।
- আমি একটা নরিদষ্টি মাত্রার মধ্যে লবন খাই (প্রতিদিন 6 গ্রামের বেশি নয়)




অতিরিক্ত লবন যুক্ত খাদ্য বর্জন করতে হবে

-  যা খলে ওজোন বাড়তে তৈরি করা খাবার
-  লবন যুক্ত রুটি এবং রাস্ক
-  লবন যুক্ত মাখন
-  ককটাইল বসিকটি জলপাই
-  কিছুটা চজি এবং ঠান্ডা নয়
-  দই কেটে আর খাবার
-  পজিজা, কাবাব ডমি
-  খেঁসাওয়ালা মাছ এবং ক্রাস্টাশনি
-  কচোপ, সন্নম
-  মনিরলে ওয়াটার সোডিয়াম খুব বেশি

কখন আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত?

-  যখন স্বাভাবিকের থেকে বেশি শ্বাসকষ্ট হয় এবং/বা কাশি হয়
-  কয়েকদিনের মধ্যে আচমকা ২ বা ৩ কজো ওজোন বড়ে গেলে!
-  আমার গোড়ালি ফুলে গেছে
-  আমি খুব ক্লান্ত বোধ করি, এমনকি যখন বিশ্রাম করি তখনও

আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়

 রক্তের নমুনা :	 আমার চিকিৎসকের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট:	 আমার হৃদ বিশারদের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট:
তারিখ:/...../.....	তারিখ:/...../.....	তারিখ:/...../.....
হাসপাতাল থেকে আমি ছাড়া পাওয়ার পর ২ সপ্তাহের মধ্যে	সাধারণত হাসপাতাল থেকে আমি ছাড়া পাওয়ার পরবর্তী সপ্তাহে	সাধারণত হাসপাতাল থেকে আমি ছাড়া পাওয়ার পরবর্তী মাসে
তারিখ:/...../.....	তারিখ:/...../.....	তারিখ:/...../.....
তারিখ:/...../.....	তারিখ:/...../.....	তারিখ:/...../.....

心脏衰竭为一种慢性病，可以是心脏类疾病（心肌梗塞、瓣膜病、高血压、心律失常等）或非心脏类疾病（糖尿病、肾衰竭）的继发证。

一般注意事项

-  我坚持每天 服药，虽然我自我感觉无异常。
-  我并未因为某次忘记服药而加倍剂量。
-  我尽可能在药物用完一周前更新处方。
-  我有规律地进行合适的体育运动（步行、骑车…）
-  我每周测量体重两次。
-  我只摄入少量食盐（最多6g/天）。

限制富含盐的食物。



工业食品



面包和咸饼干



咸黄油



开胃小吃和橄榄



某些奶酪和猪肉制品



腌制食品罐头



披萨、土耳其烤肉、猪油火腿蛋糕



贝壳类和甲壳类



番茄酱、芥末、醋渍小黄瓜



富含钠的矿泉水

什么时候 看医生？



我感觉比平时更气短或出现咳嗽。



数天内，体重快速增加2至3公斤！



我的脚踝肿胀！



即便在休息的时候，我还是感觉很累！

我的后续预约 时间表



血样采集：

日期：...../...../.....

我出院后的两周内

日期：...../...../.....

日期：...../...../.....



向我的全科医师咨询：

日期：...../...../.....

通常在我出院后的一周内

日期：...../...../.....

日期：...../...../.....



向我的心脏病科医师咨询：

日期：...../...../.....

通常在我出院后的一个月内

日期：...../...../.....

日期：...../...../.....

Hartversaking is 'n chroniese siekte wat op ander hartkwale (infarkte, klepsiektes, hipertensie en aritmie ens....) en nie-hartverwante siektes (diabetes, nierversaking ens....) kan volg.

'N PAAR ALGEMENE REËLS

-  Ek drink my medisyne **elke dag**, selfs as ek goed voel.
-  Ek kry gepaste gereelde liggaamlike oefening (stap, fietsry...)
-  Selfs as ek van 'n dosis vergeet het, **neem ek nooit dubbele dosisse nie**.
-  Ek weeg myself twee keer per week.
-  Wanneer moontlik, kry ek 'n week voordat die medisyne op is 'n **herhaalvoorskrif**.
-  Ek **beperk my soutinname** (hoogstens 6 g sout per dag).

VOEDSEL MET 'N HOË SOUTINHOUD WAT BEPERK MOET WORD

 Massageproduseerd klaargaar maaltye	 Gesoute brood en beskuit	 Gesoute botter	 Snoepbeskuitjies, olywe	 Party kase en kouevleissnitte
 Gerook, blikkieskos	 Pizzas, sosaties quiche	 Skulpvis en skaaldiere	 Tamatiesous, mosterd, gepekelde agurkies	 Mineraalwater bevat te veel natrium

WANNEER MOET JY JOU DOKTER SPREEK?







-  Ek voel meer **uitasem** as gewoonlik en/of hoes
-  Skielik **2 tot 3 kilo's gewig** in 'n paar dae aangesit!
-  My **enkels is geswel!**
-  Selfs wanneer ek rus, voel ek baie **moeg!**

 My skedule vir die volgende afspraak

 BLOEDTOETS:	 AFSPRAAK MET MY ALGEMENE PRAKTISYN:	 AFSPRAAK MET MY KARDIOLOOG:
Datum:/...../..... binne 2 weke na my ontslag uit die hospitaal	Datum:/...../..... gewoonlik binne 'n week na my ontslag uit die hospitaal	Datum:/...../..... gewoonlik binne 'n maand na my ontslag uit die hospitaal
Datum:/...../.....	Datum:/...../.....	Datum:/...../.....
Datum:/...../.....	Datum:/...../.....	Datum:/...../.....

Kalp yetmezliği uzun süreli bir hastalıktır ve başka kalp hastalıkları (kalp krizi, kalp kapağı hastalığı, yüksek kan basıncı, ritim bozukluğu, vs.) ve kalp dışı hastalıklar (şeker hastalığı, böbrek yetmezliği, vs.) nedeniyle oluşabilir.

BAZI GENEL KURALLAR

-  Kendimi iyi hissetsem bile ilaçlarımı **her gün** alırım.
-  **Bir dozu unutsam bile** çift doz almam.
-  **Reçetemi mümkünse** ilaçlarımın bitmesinden bir hafta önce yenilerim.
-  **Kendime uygun düzenli fiziksel aktivite yaparım** (yürüme, bisiklete binme...)
-  Haftada en az iki kez **tartılırım**.
-  Az tuz **alırım** (günde en fazla 6 gr. tuz).

SINIRLANACAK TUZDAN ZENGİN GIDALAR



Hazır gıdalar



Tuzlu ekmek ve dilimli ekmek



Tuzlu tereyağı



Atıştırmalıklar, zeytin



Bazı peynirler ve işlenmiş etler



Tuzlanmış ürünler, konserveler



Pizza, kebab, keş



Kabuklu deniz mahsulleri



Ketçap, hardal, turşu



Sodyumdan zengin maden suyu

DOKTORUNUZA NE ZAMAN BAŞVURMALISINIZ ?



Normalden daha fazla **nefesim** daralırsa ve/veya öksürürsem



Birkaç günde **2 veya 3 kilo gibi hızlı kilo alırsam !**



Ayak bileklerimde **şişme olursa !**



Dinlenirken bile **kendimi çok yorgun hissediyorsam !**

Randevu takvimim



KAN TESTİ:

Tarih:/...../.....

hastaneden çıktıktan sonra
2 hafta içinde

Tarih:/...../.....

Tarih:/...../.....



AİLE HEKİMİ MUAYENESİ:

Tarih:/...../.....

genellikle hastaneden çıktıktan
sonraki hafta içinde

Tarih:/...../.....

Tarih:/...../.....



KARDİYOLOG MUAYENESİ:

Tarih:/...../.....

genelde hastaneden çıktıktan
sonraki ay içinde

Tarih:/...../.....

Tarih:/...../.....



Mon médecin généraliste

Nom :

Tél. :



Mon cardiologue

Nom :

Tél. :

SITES INTERNET UTILES

www.insuffisance-cardiaque.fr*

www.patient.giccardio.fr* 

www.suistoncoeur.fr

* Novartis n'étant pas propriétaire de ce site, il décline toute responsabilité quant au contenu du site et à ses conditions d'utilisation.