

心不全

Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strongly 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.
- Lose weight if you are overweight.

心不全はうっ血性心不全とも呼ばれます。これは、心臓の筋肉が弱って正常に血液を送り出すことができなくなった状態です。血流がゆっくりになり、肺などの体の各部位に血液がうっ滞することがあります。ですが心臓が血液を送り出すという役割をやめたわけではありません。心不全は治癒しないため、自分の状態を管理する方法を知ることが必要です。

心不全の原因

- 心臓病
- 高血圧
- 心臓弁疾患
- 肺疾患
- 感染症またはウイルス性疾患
- 過度のアルコール摂取または薬物の使用
- 先天性心疾患
- 甲状腺疾患または腎臓疾患

治療

- 医師の指示に従って薬を服用する。
- 毎朝同じ時間に体重を測定する。体重は毎日記録すること。
- 飲食物中の塩分やナトリウムを制限する。
- 以下に挙げるいずれかの兆候が現れた場合は、急いで医師に連絡する。
- 気分が悪くないかどうかに注意する。
- 毎日運動する。ただし、必要に応じて休息する。
- 足を高い位置に置いてむくみを軽減させる。
- 継続的に医師の診察を受ける。
- 肥満の場合は体重を減らす。

- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- 禁煙する。
- アルコール類を飲まない。
- 毎年インフルエンザの予防接種を受ける。肺炎のワクチンについては、担当医師にご相談ください。
- 医師の指示があった場合は毎日の水分摂取量を制限する。

Call your doctor right away if you:

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3 to 5 pounds or 1 to 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

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 1日で1 kg (2ポンド)、あるいは5日間に1~2 kg (3~5ポンド) 体重が増えた。
- 手足や腹部がむくんだり、靴やベルト、指輪などがきつく感じる。
- 息切れがする。
- 睡眠中に複数の枕を使ったり、椅子でないと眠れない。
- 夜にせきが出る、せきの回数が増える、胸が詰まった感じがする。
- 以前より疲れを感じる、弱っている。
- 食欲がない、または吐き気を感じる。
- めまいを感じる、混乱する。
- 尿の回数が減る。

Call 911 right away if you:

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

以下の症状が出た場合は、直ちに 911 に電話で緊急連絡をしてください。

- 安静時の息切れ
- 胸痛、胸の圧迫感、胸苦しさ
- 失神
- 心拍が速く不規則

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

質問や不明な事項については、担当医師または看護師にご相談ください。