

# 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.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- Lose weight if you are overweight.

# 심부전증

울혈성 심부전증이라고 부르는 심부전증은 심장 근육이 약해져서 혈액을 더 이상 제대로 강력하게 박동을 못하는 현상입니다. 혈액 흐름이 느려지고 허파나 다른 신체 부위에 물이 차게 됩니다. 그렇다고 해서 심장이 혈액 박동을 멈췄다는 의미는 아닙니다. 심부전증은 저절로 나아지지 않기 때문에, 이러한 상태를 관리하는 방법을 배워야 합니다.

## 심부전증의 원인

- 심장병
- 고혈압
- 각 심장 판막 문제들
- 폐 질환
- 감염이나 바이러스
- 술이나 마약의 과용
- 출생시 심장에 문제
- 갑상선이나 신장질환

## 관리 방법

- 의사가 지시한대로 약을 복용한다.
- 매일 아침 같은 시간에 체중을 잴다. 체중을 매일 기록해 둔다.
- 음식이나 음료에서 소금을 섭취를 줄인다.
- 아래와 같은 징후가 있으면 즉시 의사에게 연락하십시오.
- 자신의 감정이 어떤지 신경을 쓴다.
- 매일 운동을 하고 필요하면 쉰다.
- 발을 높이 올려서 발목이 붓지 않도록 한다.
- 의사와의 약속을 지킨다.
- 의사의 지시가 있으면 일일 섭취 수분을 줄인다.
- 과체중이면 체중을 줄인다.

- 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.**

- 담배를 끊는다.
- 술을 멀리한다.
- 매년 독감 예방 주사를 맞는다. 폐렴 예방 주사에 관하여 의사와 상담한다.

아래와 같은 경우 의사에게 **즉시** 연락하십시오:

- 하루에 체중이 2 파운드(약 1 킬로) 늘었거나 5 일 안에 3-5 파운드(약 1-2 킬로) 늘었다.
- 다리, 발, 손, 배가 붓거나 신발이나 팔찌 또는 반지가 너무 꼭 끼워진 것같이 느껴진다.
- 숨이 가쁘다.
- 누워 잘 때 또는 의자에서 잘 때 베개를 더 많이 사용한다.
- 밤에 기침을 하거나 기침이 자자지거나 가슴이 답답하다.
- 몸이 더 피곤하거나 약해졌다
- 식욕이 없고 떨미가 난다.
- 어지럽거나 혼동이 온다.
- 소변을 덜 자주 본다.

아래와 같은 경우 911 에 **즉시** 연락하십시오:

- 쉬고 있어도 숨이 가쁘다
- 가슴에 통증이 있거나, 누르는 것 같거나 답답하다
- 졸도
- 심작 박동이 빨라지고 불규칙적이다

질문이나 문제가 있으시면 의사나 간호사에게 말하십시오.

Heart Failure. Korean.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).