



慢性心不全看護

9階病棟 中原さちこ

心不全は、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

少しでも心臓の力を回復させるためには、お薬などの治療とともに、患者さんご自身の日常生活の管理がとても大切です。 (日本心不全学会)

…………… ♥日常生活の心がけ♥ ……………

●減塩とバランスのよい食事をしましょう

減塩の目標は1日6g未満

●お薬は処方通り内服しましょう

●軽く息がはずむ・軽く汗ばむ程度の運動をしましょう

1回20～30分、1日1～2回、週3日以上目標

●感染予防をしましょう

手洗い・うがい・マスク着用・予防接種

●ストレスとうまく付き合いましょう

気分がひどく沈み、不眠や食欲低下が続いたら

医師や看護師へ相談する

●禁煙・節酒をしましょう

●通院は続けましょう

●息切れ、むくみ、体重増加、疲れやすいなど、体調が悪いと感じたら早めに受診しましょう

