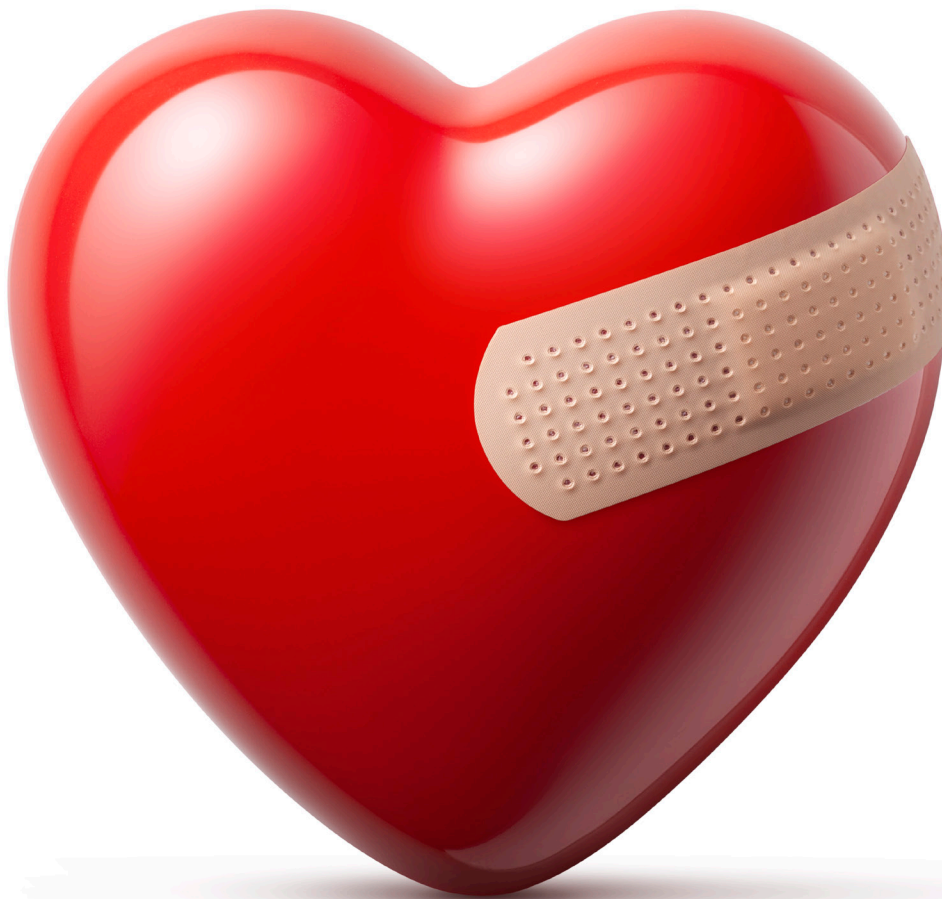


심부전을 안고 생활하기

환자와 환자 가족을 위한 안내서



ENGLEWOOD
HEALTH

귀하는 회복을 위한 첫 단계를 시작하셨습니다.

이제 이 여행을 함께 안내해 드리겠습니다.

환자 안내서 소개

이 환자 안내서는 회복 전반에 걸쳐 귀하와 가족을 위한 중요한 자료입니다. 자신을 잘 볼도는 방법을 배우면, 심부전을 안고도 활기차게 살 수 있습니다. 이 안내서는 심부전을 안고 생활하는 데 도움이 되도록 설계되었습니다. 귀하 병과 치료에 대해 알아보십시오. 적절한 권장 약과 건강한 생활 스타일 변화로 심부전을 통제할 수 있습니다.

이 환자 안내서는 심부전에 대한 기본 정보를 제공합니다. 귀하는 안내서를 통해 다음 도움을 얻게 됩니다:

- 질병과 치료 계획 이해
- 더 건강해지기 위해 주치의 또는 간호사와 함께 협력하는 방법 학습
- 치료 계획을 따르는 동안 일반적 어려움을 극복하는 방법 학습

일반 정보

환자 이름:

알레르기:

퇴원 날짜:

일차 의료진

전화번호

심장 전문의

전화번호

흉부외과 전문의

전화번호

신장 전문의

전화번호

기타 전문의/전문 분야

전화번호

기타 전문의/전문 분야

전화번호

약국

전화번호

재활 시설

전화번호

비상 연락망 및 가족 구성원

이름

전화번호

이름

전화번호

이름

전화번호

이름

전화번호

이름

전화번호

이름

전화번호

이름

전화번호

이름

전화번호

중요 전화번호

구급차, 소방서 또는 응급 서비스: 911

추가 정보

목차

개요 및 소개.....	1
섹션 1: 심부전에 대한 이해	
심부전이란 무엇입니까?	4
심부전의 원인은 무엇입니까?	4
기타 질문.....	5
심부전이 있으면 어떻게 느낍니까?	6
섹션 2: 자신 케어링	
무엇을 염려해야 합니까?	7
자신 케어하기	8
매일 체중 재기.....	8
알코올 소비량 제한하기.....	9
금연	9
규칙적으로 운동하기	9
에너지 보존을 위한 제안	9
섹션 3: 약 관리	
지시대로 약 복용하기.....	10
약 유형	10
주별 약통 정리하기	11
섹션 4: 식단 변경	
저염식 식사 따르기	12
나트륨 없이 맛을 내는 팁.....	13
외식	13
푸드 라벨 읽기.....	14
수분 섭취.....	15
수분이란 무엇입니까?	15
섹션 5:이 계획의 귀하 삶에 영구적 부분으로 만들기	
심부전을 안고 생활하기 10가지 팁.....	16
섹션 6: 기록하기	
추가 학습 자료.....	17
일일 체중 기록.....	18
약 목록	22
혈압 기록.....	24
메모	28

개요 및 소개

Englewood Health에 오신 것을 환영합니다.

저희는 환자에게 온정을 다하는 환경에서 최고 품질의 케어를 제공하여 환자가 활동적인 생활로 돌아가 친구나 가족과 함께 원하는 일을 하실 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

이 환자 안내서는 귀하의 컨디션 또는 사랑하는 사람의 컨디션을 다루는데 도움이 될 수 있는 일반 정보를 제공합니다. 또한, 약에 관련된 유인물도 있으니 입원 중 또는 댁에 가시기 전에 받아 가십시오.

귀하 간호사 또는 의료인은 귀하가 갖고 있는 질문에 모두 답할 수 있습니다. 질문을 적어 두시거나 이 책자 뒷면에 제공된 "메모" 섹션에 의견을 남겨 두십시오. 이 페이지를 활용해 귀하 간호사 또는 의료인과 Englewood Health에 계시는 동안 관련된 모든 것에 대해 소통하십시오.

최대한 여기 계시는 동안 편안하게 해 드리고 싶습니다. 도움이 필요하시면, 언제든지 요청하십시오. 질문, 의견 또는 염려가 있으시면 즉각적인 도움을 위해 간호사를 직접 부르십시오.

Englewood Health는 여러분과 매 단계마다 동행할 것입니다!

팀 소개

귀하의 입원 기간 동안, 귀하는 의료 및 실질적 도움을 해결하기 위해 의료 전문팀의 케어를 받게 됩니다. 귀하 팀에는 다음이 포함됩니다:

귀하의 일차 케어 제공자 또는 병원 의사이며 이들이 귀하의 상황을 관리합니다.

심장 전문의가 전문 케어와 상담을 제공합니다.

네비게이터 임상 간호사는 입원부터 퇴원까지 귀하를 돕습니다.

주공인 간호사는 지속적인 평가와 지원을 제공합니다.

주공인 영양사는 맞춤형 식단을 만드는 데 도움을 줍니다.

약사는 귀하가 올바른 약을 받는지 확인합니다.

완화 의료 전문의는 만성 질환이 있는 환자가 자신의 삶의 질을 개선하고 상태를 관리하도록 도움을 줍니다

케어 코디네이터팀은 주공인 간호사, 케어 코디네이터와 사회 복지사로 구성되어 귀하의 퇴원 절차를 돕고 퇴원 후 필요한 서비스 약속을 잡는 것을 도와줍니다.



병원에서 퇴원 후, 우리 팀은 계속해서 귀하의 개별 필요에 따라 회복을 위해 도움을 드릴 것입니다. 서비스에는 건강 교육, 사회적 필요를 위한 지역사회 자료 연결, 정신 건강 문제에 대한 상담 및 영양 상담과 당뇨 자가 관리가 포함될 수 있습니다. 또한, 귀하는 자립심을 얻고 최대한 귀하가 활력 있고 건강한 삶을 살 수 있도록 돕는 저희 심장 재활 프로그램에 참여할 수도 있습니다.

병원에서 퇴원 후 어디로 갑니까?

자택: 이곳이 대부분의 환자가 선호하는 곳입니다. 필요시, 방문 간호사를 위해 케어 서비스가 준비됩니다. 방문 간호사와 의사가 귀하가 얼마나 오랫동안 치료를 받아야 하는지 결정할 것입니다.

재활 시설: 종종 환자들은 입원 환자 간호가 필요합니다. 이 경우, 귀하는 간호 케어를 받게 됩니다. 보험에 따라 귀하의 참여 자격이 되는 시설 유형이 결정됩니다. 귀하의 케어 코디네이터가 이 과정에 도움을 줄 것입니다.



섹션 1: 심부전에 대한 이해

심부전이란 무엇입니까?

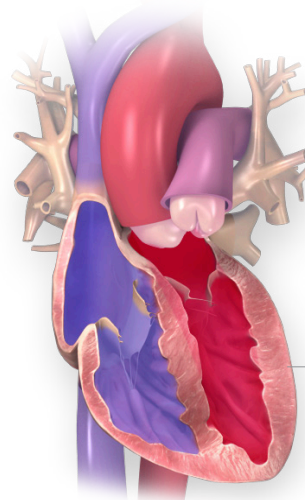
사람들은 보통 "심부전" 단어에 대해 오해합니다.

심부전은 심장이 멈추거나 작동을 하지 않는 것이 아닙니다. 심부전은 심장이 몸 전체에 걸쳐 혈액을 잘 뿜어내야 하는데 그렇지 못하는 것을 의미합니다. 귀하 심장은 여전히 뛰지만, 몸의 나머지 부분에 영양과 산소가 풍부한 혈액을 펌프하게 됩니다. 심장 박동이 약하기 때문에, 귀하는 피곤하거나 무기력할 수 있습니다. 심부전은 또한 몸에 체액을 축적시켜 다리와 발이 붓게 될 수 있습니다. 체액은 귀하의 폐에 축적될 수도 있어 숨 가쁨을 야기합니다.

심부전의 원인은 무엇입니까?

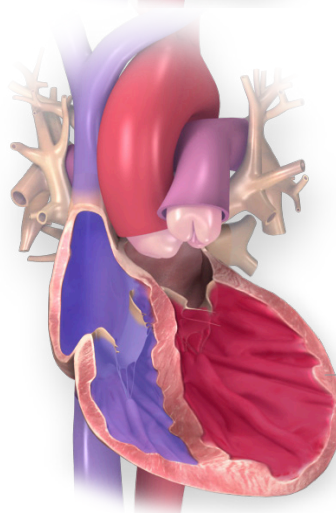
- **관상 동맥 질병(CAD)**은 심장 근육에 혈액(관상 동맥)을 공급하는 동맥이 지방 침착물이나 플러그 때문에 좁아질 때 발생합니다.
- **하이퍼텐시오노겐(고혈압)**은 심장이 몸의 나머지 부분에 혈액을 공급하기 위해 더 열심히 일하도록 강요하는데, 이것은 심장 근육이 두꺼워지고 펌프질이 어려워질 수 있습니다.
- **심장 판막**은 몸 전체에 혈액을 공급할 수 없기 때문에 심장에 영향을 끼칩니다. 심장은 혈액을 펌프하기 위해 더 열심히 작동해야 합니다.
- 태어날 때부터 존재한 **심장 결함**은 더 많은 혈액이 폐로 보내지게 할 수 있고, 압력이 증가하고, 심장 근육이 약해지거나 때로는 실패하게 할 수도 있습니다.

- **과거에 경험했던 심장마비나 심근경색**은 심장 근육을 손상시킬 수 있습니다.
- **심부전의 다른 원인**으로는 심장 및/또는 심장 판막의 감염, 비정상적인 심장 리듬 (부정맥), 비만, 당뇨병, 갑상선 문제, 알코올 또는 약 남용, 특정 유형의 화학 요법이 있습니다.



정상적인 심장에는 혈액을 전신 곳곳에 보낼 수 있도록 수축하는 강한 근육벽이 있습니다.

심장 근육은 좌심실에서 혈액을 펌핑합니다.



심부전은 심장 벽의 근육이 천천히 약화되고 확장되어 심장이 충분한 혈액을 펌핑하지 못하는 상태입니다.

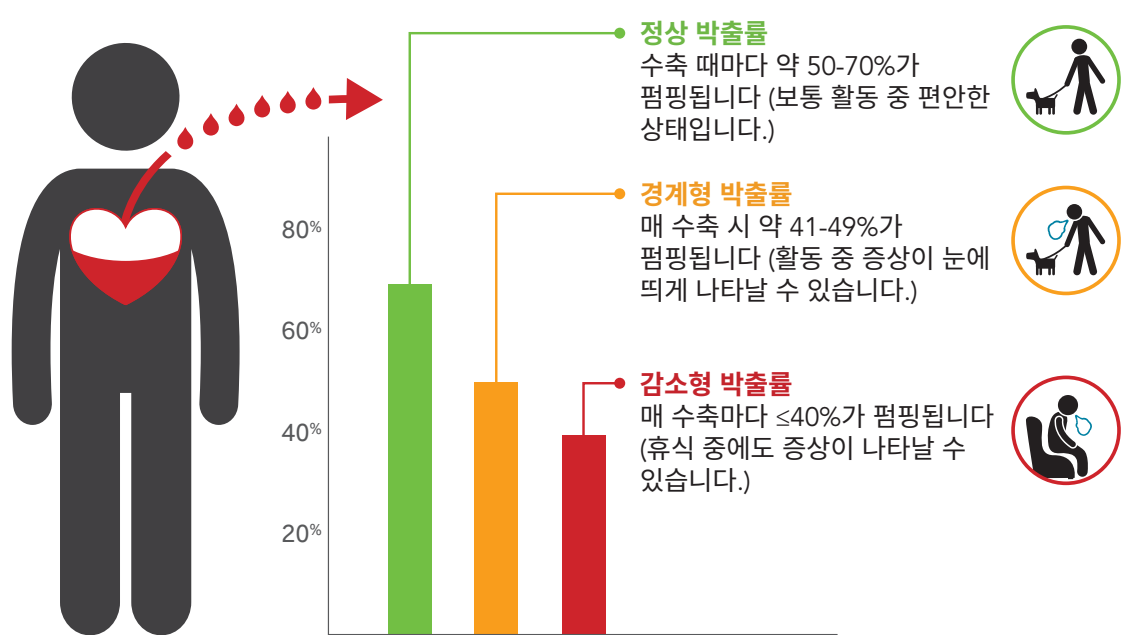
근육이 약해지면 좌심실이 충분한 혈액을 펌핑하는 것을 방해합니다.

기타 질문

항상 질문하십시오. 의료 서비스 제공자와 상의하면 가능한 최상의 치료를 받을 수 있습니다.

- **관상 동맥이 막혔습니까?** 관상 동맥이 막히면 심장 근육에 혈액 공급을 감소시킵니다. 막힌 것을 뚫고 심장에 혈액 공급을 회복시켜 심장 기능을 향상시키고 증상을 감소시킬 수도 있습니다.
- **고혈압이십니까? 혈압이 통제가 안 되십니까?** 고혈압은 심부전을 더 안 좋게 만들 수 있습니다. 혈압을 정상으로 낮추면 심장이 하는 일을 줄일 수 있습니다.
- **심장 판막이 손상되었습니까?** 판막 손상은 고칠 수 있으며, 심부전 증상은 개선될 수 있습니다.
- **심장 기능(박출률 또는 "EF")은 무엇입니까?** 귀하의 심장 기능은 박출률이라는 숫자를 사용해서 평가됩니다. 박출률은 심장에 있는 혈액의 양과 펌프로 내보내는 혈액의 양을 비교합니다. 이 박출률은 심장이 얼마나 몸에 피를 잘 펌프하는지 설명하는 데 도움이 됩니다. 심장 초음파는 심장 기능을 평가하는 데 사용될 것이고, 그것은 심장과 심장 판막 기능에 대해 귀하와 귀하 주치의에게 알려줄 것입니다.

얼마나 많은 혈액이 펌프합니까?



겉보기에 정상 형태인(또는 보존 상태인) 박출률이 50% 이상인 경우 심부전으로 진단하는 것도 가능합니다.

출처: American Heart Association



심부전이 있으면 어떻게 느낍니까?

모두가 이런 중요한 신호와 증상을 알아야 합니다.

- 휴식 시, 누울 때, 이동 시 숨 가쁨
- 무기력, 피곤함 또는 지침
- 눕거나 운동할 때 기침이나 쌉쌉거림
- 다리, 발목과 발이 부음
- 체액 축적으로 체중 증가
- 심박수 증가 또는 심장 두근거림
- 식욕 감소
- 혼돈 또는 명확하게 사고가 힘들

섹션 2: 자신 케어링

무엇을 염려해야 합니까?

이런 증상이 꽤 있었다고, 그냥 놔두어서는 안 됩니다! 다음의 증상에 대해 일차 의료진에게 연락하십시오:

- 휴식 중, 누운 상태, 보행 중 숨 가쁨이 더 나빠짐
- 다리, 발목 또는 발의 부음 증상이 심해짐
- 하루에 2-3파운드 또는 7일 이하에 4파운드의 체중 증가 또는 감소
- 기침 또는 쌉쌉거림이 심해짐
- 피곤하거나 식욕 감소가 늘어남

✓ 탁월함 - 계속해서 탁월함을 유지합시다!



새롭게 숨이 가빠지거나 더 나빠지지 않음



신체적 활동 수준이 귀하에게 정상



새로 붓는 것이 없습니다. 발, 발목 및 다리가 귀하에게 정상으로 보임



체중 확인이 안정적
체중: _____



가슴 통증이 없음

중습니다!
계속:



매일 체중 확인



지시대로 약 복용



저염식 식사



후속 조치 방문

🚩 주목 - 사용 주의!



건조하고 마른 기침



활동으로 숨 가쁨이 더 나빠짐



다리, 발목과 발이 부음이 증가함



갑자기 24시간 동안 2-3 LBS 체중 증가(또는 1주일에 5 LBS)



복부 주변 불편함 또는 부음



잠드는 게 힘들

체크 인!

귀하의 증상은 다음을 나타낼 수 있습니다:



주치의 또는 건강 관리 팀에 연락 필요



약 변경 필요

⚠️ 의료 주의 - 경고!



잦은 건조하고 마른 기침



쉴 때 숨 가쁨



하체의 불편함 또는 부음 증가



갑자기 24시간 동안 2-3 LBS 체중 증가(또는 1주일에 5 LBS)



새롭게 어지러움, 혼돈, 슬픔 또는 우울증이 생기거나 더 나빠짐



식욕 감소



잠드는 게 더 힘들어짐; 똑바로 누울 수 없음

경고!

지금 당장 검사를 받아야 합니다.



주치의 또는 911에 전화하십시오.

어떻게 저 자신을 케어할 수 있습니까?

심부전 치료에는 여러 단계가 포함됩니다:

- 지시대로 약 복용하기
- 건강한 심장 다이어트와 저염식 따르기
- 매일 체중 재기
- 하루에 두 번 혈압을 재고 혈압 기록에 적어 두기(26쪽을 사용하시면 편리합니다)
- 규칙적으로 운동하기
- 심부전 경고 신호 알기
- 알코올 소비량 피하기
- 금연
- 후속 조치 약속에 오기

이 계획의 귀하 삶에 영구적 부분으로 만들기!

매일 체중 재기

갑작스러운 체중 증가는 몸의 체액 축적의 신호입니다.

- 매일 같은 시간에 몸무게를 재십시오.
- 아침 식사 전 아침에 몸무게를 항상 재십시오.
- 소변을 보시기 전, 몸무게를 항상 재십시오!
- 옷을 입지 않거나 가벼운 옷차림으로 몸무게를 항상 재십시오!

일일 체중 기록에 매일 몸무게를 기록하십시오 (18쪽을 사용하시면 편리합니다)

다음 의사 선생님과 약속 때 몸무게 기록을 가져오십시오.

중요 사항

체중이 감소하거나 증가하면,
의료진에게 전화하십시오:

- 하루에 2-3파운드 또는
- 7일 또는 7일 이하에 4 파운드



알코올 소비량 제한하기

술을 드시면 안 됩니다. 심장 세포를 손상시키고 이로 인해 나중에 심장 근육이 약해집니다. 또한 약에도 영향을 끼칠 수 있습니다.

금연

흡연은 심부전을 더 나쁘게 할 수 있습니다. 흡연은 강하게 억제되어야 합니다. 금연은 귀하 건강을 위해 할 수 있는 가장 좋은 것 중 하나입니다.

금연의 다음 단계를 준비하기 원하시면, the Graf Center for Integrative Medicine가 도움을 드릴 수 있습니다.

**The Graf Center for Integrative
Medicine에 연락하기**

201-608-2377

규칙적으로 운동하기

규칙적인 운동은 필수입니다. 운동은 다음을 돕습니다:

- 기분이 더 좋아지고 건강해지며 숨 가쁨이 덜 해집니다
- 더 멀리 걸을 수 있고 덜 피곤한 상태로 일하거나 쇼핑하고 활동을 더 오래 즐길 수 있습니다
- 밤에 잠을 더 잘 잡니다
- 몸의 균형을 유지하거나/또는 개선하며 넘어지는 것을 막습니다
- 필요하면 체중을 줄이십시오
- 더 긍정적이고 자신감이 생깁니다
- 스트레스를 해소합니다

최고의 운동

- 보행
- 자전거 타기(정지 상태 또는 일반 자전거 타기)
- 수영
- 물에서 하는 운동 또는 풀장 보행

**어떤 운동 프로그램을 시작하든, 일차
의료진에게 이야기하는 것을 잊지
마십시오.**

에너지 보존을 위한 제안

일을 미리 계획하고 조직합니다

- 필요시 위임합니다
- 활동을 합치고 세부 사항은 간소화합니다

휴식 시간을 정합니다

- 휴식과 일하는 시간의 균형을 맞춥니다
- 자주 짧은 휴식이 유익합니다

속도 맞추기

- 활동을 서두르는 것보다 적당한 속도로 하는 것이 좋습니다
- 갑작스럽거나 장기간 긴장을 줄입니다
- 앉고 서기를 번갈아 합니다

적절한 신체 메커니즘을 연습합니다

- 앉을 때, 튼튼한 의자를 사용합니다
- 등이 아닌 허리와 엉덩이를 구부리십시오
- 작은 물건으로 여러 번 옮기거나 카트를 사용하십시오

귀하 환경의 영향을 인식하십시오

- 극한의 온도를 피하십시오
- 너무 길고 뜨거운 샤워 또는 목욕을 피하십시오

스트레스를 줄이기

- 편안함을 유지하는 기술을 배우십시오
- 신체적 운동이 스트레스를 줄일 수 있음을 기억하십시오
- 피곤함과 스트레스를 예상하고 스트레스를 줄이기 위해 계획을 미리 하십시오

우선순위

- 어떤 활동이 귀하에게 중요한지, 무엇을 위임할 수 있는지 결정하십시오
- 가장 중요한 일에 에너지를 사용하십시오

섹션 3: 약 관리

지시대로 약 복용하기

약을 지시대로 복용하는 것은 귀하의 회복과 성공적인 치료에 핵심입니다.

- 항상 지시대로 약 복용하기.
- 절대 의료진 조언 없이 약을 중단하지 마십시오.

귀하 약 목록(22쪽에 포함)을 사용해 복용하는 약, 약 복용 횟수, 약을 복용하는 이유를 추적하고 약을 복용하는 데 특별한 지시가 있는지 확인하십시오.

약 목록을 다음번 의사 선생님 약속 때 가져오십시오.

일반 심부전 약

약 유형	약 이름	약 작용 방법	가능성 부작용 (귀하의 의료진에게 보고)
엔지오텐신 수용체 네프릴리신 억제제 (ARNI)	두 약의 혼합: 사쿠비트릴과 발사르탄 (엔트레스토)	혈압을 낮추고 과다한 체액을 제거함으로써 심부전을 치료합니다. 이 약들은 함께 심장의 작용을 감소시키고 심장 펌프 기능을 향상시킬 수 있습니다.	마른기침, 붓는 얼굴 또는 어지러움
엔지오텐신 전환효소(ACE) 억제제	Ramipril (Altace), Enalapril (Vasotec), Lisinopril (Prinivil), 과 Quinapril (Accupril)	혈관을 이완시켜 혈액이 더 쉽게 흐르게 함으로써 심부전을 치료합니다. 이는 심장이 하는 일을 줄여주고 혈압을 낮춰 줍니다.	마른기침, 붓는 얼굴과 입술, 혀 또는 피부 발진
엔지오텐신 II 수용체 차단제 (ARB)	Candesartan (Atacand), Losartan (Cozaar), 과 Valsartan (Diovan)	혈관을 이완시켜 혈액이 더 쉽게 흐르게 함으로써 심부전을 치료합니다. 이는 심장이 하는 일을 줄여주고 혈압을 낮춰 줍니다.	어지러움과 약간 어지러움
베타 차단제	Bisoprolol (Monacor), Carvedilol (Coreg), 과 Metoprolol (Toprol)	심장 근육을 이완시키고 심박수를 줄임으로써 심부전을 치료합니다. 이는 귀하 스트레스 호르몬을 차단합니다. 이것은 여러분의 혈관을 편안하게 해주고 여러분의 심장이 더 쉽게 펌프질할 수 있게 해줍니다.	피로감, 느린 심박수 (어지러움을 유발할 수 있음), 호흡 곤란

(계속)

약 유형	약 이름	약 작용 방법	가능성 부작용 (귀하의 의료진에게 보고)
미네랄코르티코이드 수용체 길항제 (MRA)	스피로놀락톤 (알닥톤)과 에플러레논(인프라)	체내 수분과 염분을 감소시켜 심부전을 치료하고, 심장 근육이 경직되고 약해지는 것을 방지합니다.	수분 부족과 어지러움으로 인해 소변을 자주 보고 탈진
나트륨/포도당 수송체 2억제제 (SGLT2i)	다파글리플로진 (파르시가) 및 엠파글리플로진 (자디양)	심장에 혈액을 더 쉽게 채워주고 수분과 염분을 과다하게 제거하여 몸 전체에 펌프질을 하여 심부전을 치료합니다.	탈수, 요로 감염 및 저혈당
이뇨제	푸로세미드(라식스), 하이드로클로로티아지드(하이드로디우릴), 부메타니드(부멕스), 토르세미드(데마덱스), 메톨라존(자록솔린)	신장이 몸에 있는 여분의 수분과 여분의 염분을 없애도록 도와줌으로써 심부전을 치료합니다. 많은 사람들은 이 약을 "이뇨제"라고 부릅니다.	소변을 자주 보고, 탈수, 가벼운 두통 및 근경련.
수축촉진약	디곡신(라녹신)	심장의 전기 자극을 조절하는데 도움을 줌으로써 심부전을 치료합니다. 이는 심장 박동을 늦추고 더 규칙적인 리듬으로 박동하도록 돕습니다. 이는 더 강한 펌핑 액션 효과를 더합니다.	혼란스러움, 어지러움 및 시력 장애

주별 약통 정리하기

주별 약통 정리하기는 치료 식이 요법을 더 성공적으로 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

고려해야 할 사항:

- 주별 약통을 준비할 때, 세균이 퍼지지 않도록 손을 씻는 것이 중요합니다.
- 처방전 약통을 가져와 라벨을 자세히 읽어 얼마나 자주 복용하는지 한 번에 몇 개를 복용하는지 결정하십시오.

- 필요에 따라 오전과 오후 알약 상자 칸에 용량을 나누어 각각의 요일에 1회씩 투여하여 7일 분량의 단일 약을 준비합니다.
 - 약통을 채우는 데 추가 도움이 필요하면, 친구 또는 지인에게 요청해 그들이 방문할 때 약통을 채우십시오.
- 도움이 필요하면, 의료진에게 말하십시오.

섹션 4: 식단 변경

저염식 식사 따르기

대부분 미국인은 권장 나트륨(소금) 제한을 식사 때 초과합니다.

고염식 식단은 고혈압 및 심혈관계 질병 위험을 높일 수 있습니다.

명심할 사항: 고혈압은 심장의 작동을 더 힘들게 하고, 혈류의 높은 힘은 동맥과 심장, 신장, 뇌 그리고 눈과 같은 장기들을 해칠 수 있습니다.

식단에서 나트륨량을 줄이십시오.

- 신선한 생선, 채소와 과일을 먹으십시오
- 스프, 냉동 또는 통조림으로 준비된 주요 요리 (예: 고기파이, 피자)와 같은 편리한(가공된) 음식을 피하십시오
- 소시지, 핫도그, 햄, 베이컨과 기타 훈제 고기, 가공육 및 생선을 피하십시오
- 레몬, 양파, 향신료, 후추 또는 카레와 같은 허브로 음식을 양념합니다
- 갈릭 솔트와 어니언 솔트 같은 간이 된 소금은 피하십시오
- 저염 또는 물에 담가진 캔 채소를 사용하고, 요리 전 캔에 담가진 채소를 헹구십시오.
- 간장, 스테이크 소스, 데리야키 소스와 바비큐 소스와 같은 고염 소스를 피하십시오
- 피클 된 음식을 피하십시오
- 감자칩, 소금이 들어간 견과류, 소금 맛이 나는 크래커와 같은 짠 스낵은 피합니다

식단 가이드라인 권장사항

하루 2,300 mg 이하로 염분 섭취를 제한 - 이는 한 테이블 스푼의 소금양과 같습니다.

낮은 나트륨 섭취량과 하이퍼텐시오노겐을 멈추기 위한 식단 접근법(DASH) 섭취 계획을 결합합니다.

DASH 식사 계획 (DASH Eating Plan)

혜택: 저혈압 저밀도 리포 단백질 (LDL) "안 좋은" 콜레스테롤입니다.



다음 음식을 먹습니다



다음 음식을 제한합니다

채소	지방이 많은 고기
과일	고지방 유제품
통밀로 만든 음식	설탕이 들어간 음료
지방이 없거나 낮은 유제품	사탕
생선	나트륨 섭취
육류	
콩	
견과류와 씨앗	
식물성 오일	

www.nhlbi.nih.gov/DASH



National Heart, Lung, and Blood Institute





나트륨 없이 맛을 내는 팁

음식	나트륨 없이 맛을 내는 팁
소고기	카레, 바질, 베이잎, 딜, 겨자, 양파 또는 마늘(신선한 것 또는 파우더), 버섯, 세이지, 사철쭉, 타임, 포도, 육두구, 파슬리, 후추
닭고기	정향 가루, 파인애플, 파프리카, 세이지, 강황, 오레가노, 크랜베리, 바질, 양파 또는 마늘(신선한 것 또는 파우더), 후추, 바질
생선	딜, 카레, 레몬 껍질과 레몬 주스, 토마토, 통 후추, 처빌
돼지고기	정향 가루, 사과 소스, 캐러웨이, 로즈메리, 타임, 쪽파, 바질, 양파 또는 마늘
계란	파프리카, 사철쭉, 파슬리, 양파, 젤리, 카레, 처빌, 토마토, 버섯
채소	마늘 또는 양파, 바질, 딜, 그린 페퍼, 소금 간이 되지 않은 샐러드드레싱, 식초, 토마토, 버섯, 민트, 말린 육두구 껍질
후식	바닐라, 기타 향 추출물, 말린 육두구 껍질, 육두구, 계피, 생강, 올스파이스

외식

식당에서 요리할 때 나트륨을 줄여달라고 제안합니다

- 소스가 없는 음식을 선택하거나 소스를 옆에 담아달라고 해, 먹는 양을 조절하십시오
- 주문 시 음식을 요리하는 식당을 선택하십시오
- 웨이터에게 양파, 쪽파, 레몬 또는 다른 신선한 허브를 향료로 사용할 수 있는지 묻습니다
- 저염 대안이 있는지 묻습니다
- 간단한 그린 샐러드와 구운 감자와 같은 간단한 음식을 선택합니다
- 허브 시즈닝 블렌드를 소지합니다

외식을 할 때 주의해서 음식을 선택하십시오. 식당 음식에는 나트륨이 아주 높을 수 있습니다.



푸드 라벨 읽기

영양 라벨을 사용합니다.

미리 포장된 음식은 짠맛이 나든 그렇지 않든 간에 나트륨 함량이 높을 수도 있습니다.

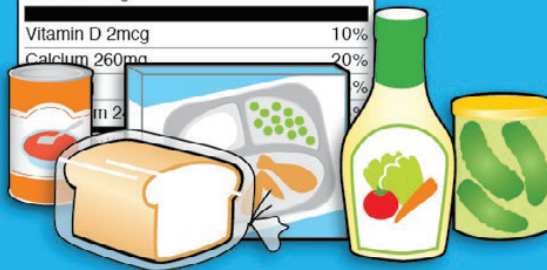
다음 단계 따르기:

- 하루에 2,300밀리그램(mg)으로 나트륨양을 제한합니다.
- % 일일 적정 섭취량(%DV)을 사용하여 1인분의 나트륨 함량이 높은지 낮은지 확인하고 식품을 비교합니다.
- 서빙되는 사이즈와 마시는 음료 양에 주의해 얼마나 많은 나트륨을 소비하는 데 결정합니다.

저염식을 선택하세요

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 나트륨 460mg	20%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%

1일 적정
섭취량의
20% 가 넘지
않는 것을
섭취하세요!



출처: 미국 식품의약청

수분 섭취

심부전이 있는 많은 사람들은 정상적인 양의 액체를 마실 수 있습니다. 하지만, 하루에 육에서 구 8oz 컵의 액체를 마시도록 제한될 수 있습니다.

수분 섭취를 제한할 필요가 있는지 여부를 의료진에게 문의하십시오. 제한해야 한다면, 얼마나 제한해야 합니까?

무엇이 "액체"로 간주됩니까?

액체는 상온에 놔두면 녹을 액체나 그 어떤 것을 말합니다. 귀하는 일일 섭취의 일부로 약을 복용할 때 마시는 액체도 셀 필요가 있습니다.

일부 예는 다음과 같습니다:

- 커피, 차 또는 기타 따뜻한 음료
- 젤라틴(젤리-오)
- 아이스크림, 샤베트, 소베트과 팝시클
- 아이스 큐브와 아이스 칩
- 액체 상태의 크림
- 영양
- 수박
- 요구르트
- 소다와 주스
- 스프

수분 섭취량 측정을 위한 환산			
일부 환산은 추정치입니다.			
밀리미터(ML)	리터(L)	온스(OZ)	컵(C)
1000	1	32	4
1200	1.2	40	5
1500	1 ½	50	6 ¼
1800	1.8	60	7 ½
2000	2	67	8 ⅓

섹션 5:

이 계획의 귀하 삶에 영구적 부분으로 만들기

귀하의 치료 계획을 따르는 것이 효과가 있습니다!

이 치료 계획을 따름으로써 활동적인 능력과 삶의 질이 향상될 것입니다.

치료 계획을 따르는 것이 어려울 수 있음을 압니다. 치료 계획을 따르는 데 어려움이 있으면, 간호사 또는 의료진에게 말해 도움을 청하십시오.



심부전을 안고 생활하기 10가지 팁

1. 심부전 경고 신호 알기:
 - 숨 가쁨이 더 나빠짐
 - 다리 부음 증상이 심해짐
 - 체중 증가
2. 지시대로 약 복용하기
3. 건강한 심장 다이어트와 저염식 따르기
4. 식단에서 소금 섭취 최소화
5. 매일 체중 재기
6. 규칙적으로 운동하기
7. 알코올 소비량 피하기
8. 금연
9. 후속 조치 약속에 오기
10. 이 계획의 귀하 삶에 영구적 부분으로 만들기

섹션 6: 기록하기



저희가 도와드리겠습니다!

여러분의 간호사나 의료진과 함께 여러분이 치료 계획을 지치는 것을 방해할 수 있는 어려움에 대해 이야기하십시오. 예를 들어, 약값, 약 부작용, 운동할 시간 부족, 치료의 복잡성, 건강한 심장 다이어트 후의 어려움이 이에 속할 수 있습니다.

저희가 함께 해결책을 위해 일할 수 있습니다. 저희가 있다는 것을 잊지 마십시오!

추가 학습 자료

- American Heart Association - 심부전
- American Heart Association - 심부전 신호 및 증상
- American Heart Association - 심부전 진단
- American Heart Association - 심부전 도구 및 자료



일일 체중 기록

매일 체중 재기

하루에 2-3파운드, 7일 이내에 4파운드의 체중 감소 또는 체중 증가가 있을 경우 의료진에게 알리십시오.

날짜	체중	의견

약 목록

귀하 약 목록을 사용해 복용하는 약, 약 복용 횟수, 약을 복용하는 이유를 추적하고 약을 복용하는 데 특별한 지시가 있는지 확인하십시오.

약	투여량	빈도	아침	정오	저녁	취침 시간
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

약 목록

귀하 약 목록을 사용해 복용하는 약, 약 복용 횟수, 약을 복용하는 이유를 추적하고 약을 복용하는 데 특별한 지시가 있는지 확인하십시오.

약	투여량	빈도	아침	정오	저녁	취침 시간
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						



내 혈압 기록

내 혈압 기록: _____ mm Hg

지시:

- 혈압을 매일 두 번, 아침과 늦은 오후에 재시고 매일 같은 시간에 재십시오.
- 가장 좋은 결과를 위해서는, 재기던 발을 바닥에 대고 최소 2분 정도 편안하게 앉으십시오.
- 혈압을 잴 때, 탁자에 팔을 편안하게 두십시오. 이렇게 두면, 혈압 측정기는 심장과 거의 같은 높이가 될 것입니다.
- 이 일지에 혈압을 기록하고 다음 의사가 방문할 때 가지고 가십시오.

날짜	오전	오후	의견

내 혈압 기록

내 혈압 기록: _____ mm Hg

지시:

- 혈압을 매일 두 번, 아침과 늦은 오후에 재시고 매일 같은 시간에 재십시오.
- 가장 좋은 결과를 위해서는, 재기던 발을 바닥에 대고 최소 2분 정도 편안하게 앉으십시오.
- 혈압을 잴 때, 탁자에 팔을 편안하게 두십시오. 이렇게 두면, 혈압 측정기는 심장과 거의 같은 높이가 될 것입니다.
- 이 일지에 혈압을 기록하고 다음 의사가 방문할 때 가지고 가십시오.

날짜	오전	오후	의견



내 혈압 기록

내 혈압 기록: _____ mm Hg

지시:

- 혈압을 매일 두 번, 아침과 늦은 오후에 재시고 매일 같은 시간에 재십시오.
- 가장 좋은 결과를 위해서는, 재기던 발을 바닥에 대고 최소 2분 정도 편안하게 앉으십시오.
- 혈압을 잴 때, 탁자에 팔을 편안하게 두십시오. 이렇게 두면, 혈압 측정기는 심장과 거의 같은 높이가 될 것입니다.
- 이 일지에 혈압을 기록하고 다음 의사가 방문할 때 가지고 가십시오.

날짜	오전	오후	의견

350 Engle Street, Englewood, NJ 07631

englewoodhealth.org

**ENGLEWOOD
HEALTH**