

심부전 이렇게 관리해요

휴대폰 카메라로 QR코드를 스캔하여 심부전 관리에 대한 자세한 설명을 확인해 보세요.

운동



- 가벼운 운동을 일주일에 **3-5회**, 하루에 **30-45분간** 하면서 점진적으로 운동 강도를 높여갑니다.
- 유산소 운동과 근력 강화 운동을 병합하여 숨이 차지만 옆 사람과 대화가 될 정도의 강도로 운동합니다.
- 운동을 시작하기 전에는 주치의 선생님과 상담 후 진행합니다.

식이요법



- 과다한 염분은 몸에 수분을 머물게 하여 심장에 무리를 주어, 호흡곤란과 부종을 일으킬 수 있습니다.
- 심부전 환자는 **짜게 먹지 않는 습관**을 갖는 것이 중요합니다.
(1일 권장 나트륨 섭취량: 2,000 mg)
- 수분 섭취는 **하루 2리터 이내**로 제한하는 것이 좋습니다.

예방접종



- 심부전 환자는 감염 질환 위험이 높으며 중증으로 발전할 가능성이 높습니다.
- 폐렴 또는 독감 등의 주요 감염질환은 심부전 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- 폐렴구균, 독감, 호흡기융합바이러스, 대상포진 등을 포함하여 필요한 백신 접종을 받아야 합니다.

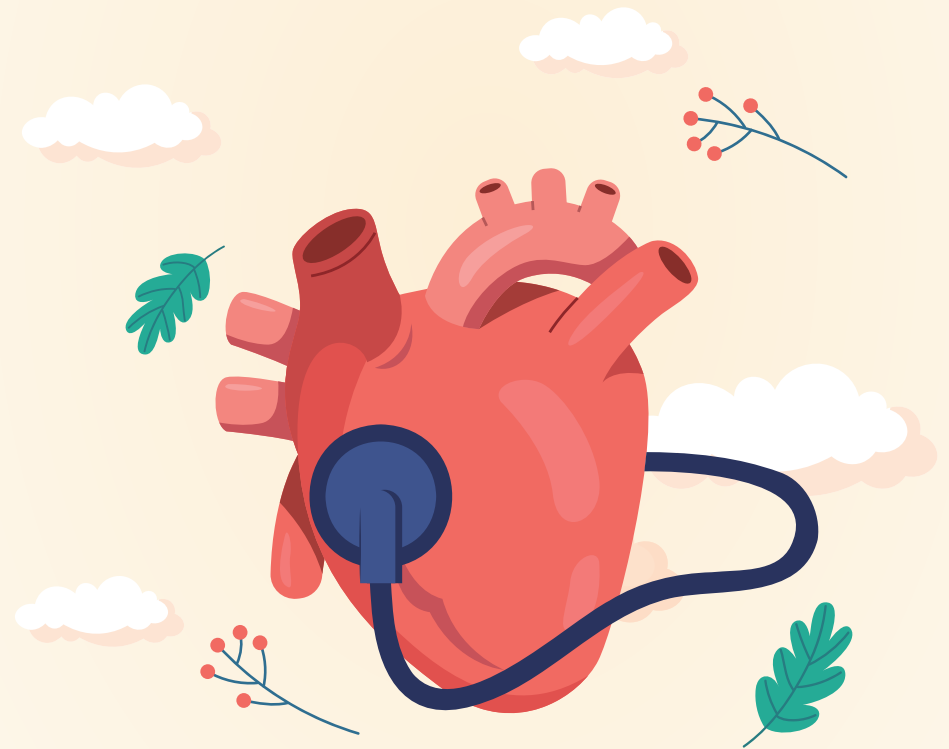
증상관찰



매일 아래의 증상들을 확인하여 주치의 선생님께 알려주세요.

- ✓ 평소시보다 숨이 더 가쁜가요?
- ✓ 손, 발, 다리, 배가 부었나요?
- ✓ 입맛이 떨어지거나 소화가 잘되지 않고 피로한가요?
- ✓ 3일 이내에 몸무게가 2kg 넘게 증가했나요?
- ✓ 밤에 숨을 쉬기가 힘들어서 잠을 자기가 어려운가요?

심부전 이렇게 관리해요



아래와 같은 증상이 있다면 **즉시 주치의 선생님과 상의**하세요!

- ❗ 일상 생활이 힘들 정도로 숨을 쉬기 어려운 경우
- ❗ 가슴이 두근거려 어지럽거나 아찔한 경우
- ❗ 어지러움이 심하거나 의식을 잃어 쓰러진 경우
- ❗ 가슴이 답답하거나 통증이 지속되는 경우



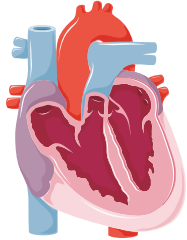
심부전이란?

휴대폰 카메라로 QR코드를 스캔하여 심부전에 대한 자세한 설명을 확인해 보세요.

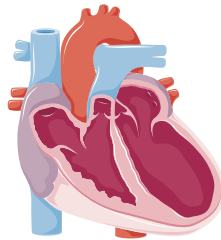


심장의 기능이 떨어져
몸 전체로 **혈액**
충분히 공급하지 못하는
상태를 말합니다.

이로 인해
호흡곤란, 피로감, 부종,
체중 증가 등의 증상이
나타날 수 있습니다.



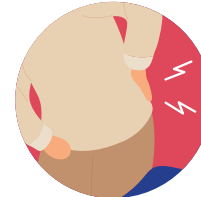
정상 심장



심부전 환자의 심장
(예시)

심부전 환자가 주의해야 할 약은?

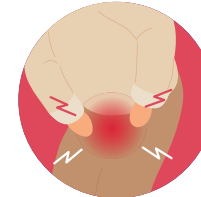
휴대폰 카메라로 QR코드를 스캔하여 심부전 환자가 주의해야 할 약에 대한 자세한 설명을 확인해 보세요.



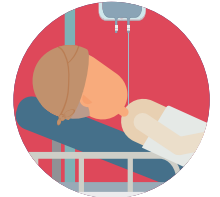
진통소염제
(아세트아미노펜 제외)



일부 당뇨약
(티아졸리딘론 계열)



일부 비뇨의학과약
(전립선약/발기부전약)



항암제

위의 약들을 반드시 피해야 하는 것은 아니지만,
일부 약은 심부전 증상을 악화시키거나, 치료제의 작용을 방해할 수 있습니다.
따라서 **새로운 약물 복용을 시작하기 전 반드시 주치의 선생님과 상담**하세요.

심부전은 어떻게 치료하나요?

휴대폰 카메라로 QR코드를 스캔하여 심부전 치료에 대한 자세한 설명을 확인해 보세요.

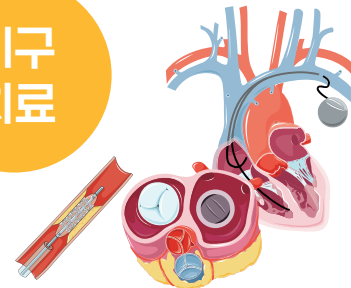


약물 치료



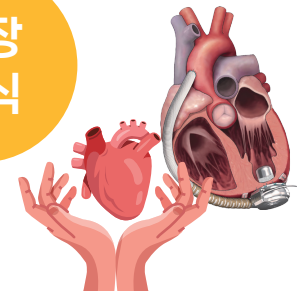
심부전 치료를 위해 한 가지 또는 여러 약물을 복용하게 됩니다.
처방받은 약물은 꾸준히 복용하는 것이 중요하며,
모든 약물 복용과 중단에 대해
주치의 선생님과 상담 후 결정해야 합니다.

기구 치료



심부전의 상태에 따라, 약물 치료 외에도
삽입형 제세동기 삽입술, 심장 재동기화 치료를 받을 수
있습니다. 심한 심장판막 질환이나 관상동맥 질환이 있는 경우,
관련 시술 또는 수술적 치료를 받을 수 있습니다.

심장 이식



중증 심부전 환자 중 약물 치료에 반응이 없고,
증상이 심한 경우에 **심장이식 또는**
좌심실보조장치 수술을 받을 수 있습니다.