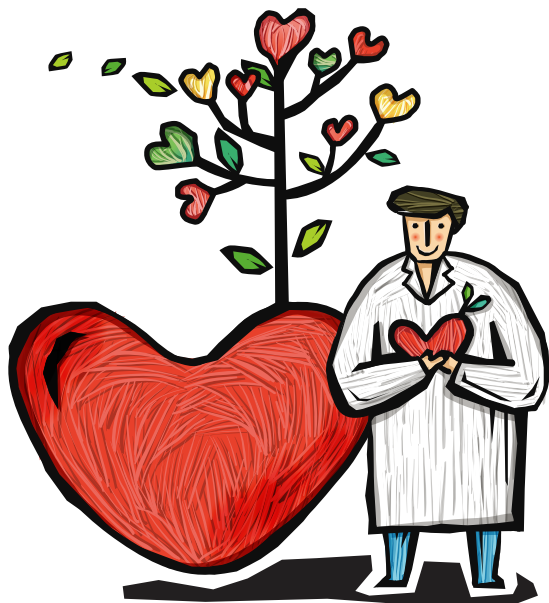


# *My Heart Failure* **Passport**

심부전 관리를 위한 수첩



이 수첩은 심부전 환자의 상태를 잘 관찰하고 기록하여 심부전 치료에 도움을 드리기 위해 만들었습니다.

이 수첩을 이용하여 체중, 혈압, 심박수, 증상 등을 기록하여 심부전을 잘 치료하세요.

기재된 심부전 관련 정보는 [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)와 [www.khfs.or.kr](http://www.khfs.or.kr)에서 인용한 것입니다.

이름 \_\_\_\_\_

생년월일 \_\_\_\_\_

주소 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

연락처(전화번호) \_\_\_\_\_

### 진료 병원 정보

병원명

\_\_\_\_\_

진료의사명

\_\_\_\_\_

병원긴급연락처

\_\_\_\_\_



# 복용 약 목록

약 이름	용량(mg)	아침	점심	저녁	복용시작 일자      복용종료 일자(발생시)



## 심부전 알기

- ▶ 심부전은 심장이 펌프기능을 제대로 하지 못해 온몸으로 혈액을 충분히 내보내지 못하게 되는 상태를 말합니다. 그래서 몸이 정상적으로 활동하기 위해 필요로 하는 산소와 영양분을 충분히 전달받지 못하게 됩니다.

### 심장 몸의 펌프



- ▶ 심부전의 대표적인 3가지 증상은
  - 붓기(부종)
  - 호흡곤란
  - 피로감입니다.



## 일상 조언

- ▶ 심부전은 만성적인 심장의 기능부전이므로 매일 매일 환자의 상태를 확인하고 점검하여 잘 관리하는 것이 중요합니다.

### 집에서 혈압을 어떻게 측정해야 하나요?

적당한 크기의 커프가 있는 가정혈압계를 사용하세요.

- 측정 전 3~5분 동안 휴식하세요.
- 측정 전 30분 부터는 카페인 음료, 술, 담배를 하지마세요.
- 의자에 바르게 앉아 팔을 심장과 같은 높이에 놓고 혈압을 측정하세요. 측정하는 동안 말하지 마세요.
- 혈압의 측정은 아침에 한 번, 저녁에 한 번 하고 1~2분 간격으로 2번을 측정하여 두번째 혈압을 기록해 주세요.

### 집에서 심박수를 어떻게 측정해야 하나요?

대부분의 혈압계는 심박수도 같이 측정됩니다.  
또는 손목의 맥박을 측정하여 심박수를 직접 잴 수 있습니다.

- 5분 정도 안정을 취하세요.
- 손바닥을 위로하고 팔꿈치를 약간 구부린 후에 다른 손의 두번째 세번째 손가락을 부드럽게 손목 안쪽에 올려 놓습니다.
- 손가락을 눌러 맥박을 느껴 보세요.
- 30초 동안 맥박수를 세고 2를 곱하면 심박수 측정이 완료됩니다.



# 일상 조언

## 식사는 어떻게 해야 하나요?

- 싱겁게 기름기를 적게 하여 조금씩 자주 드세요.
- 짠 음식은 수분을 몸에 머물게 해 붓기의 원인이 되며 심장에 부담을 줍니다.
- 기름기 많은 음식은 혈중콜레스테롤을 증가시켜 동맥경화증을 진행시킵니다. 고기의 기름 부위, 껍데기, 내장 등의 섭취를 피하세요.
- 너무 많은 수분을 섭취하지 마세요. 1일 적당 수분 섭취량은 1.5리터에서 2리터 미만입니다.

## 운동을 하는 것이 도움이 되나요?

- 주 3~5회, 1회 20~30분 정도의 유산소 운동이나 가벼운 근력운동은 운동 능력 개선에 도움이 되고 심장을 튼튼하게 합니다.
- 운동을 하는 도중 가슴에 심하게 통증이 오거나 어지러우면 즉시 운동을 중단하고 휴식을 취하세요.



## 심부전 관리 항목

### 체중

심부전의 증상은 체액 저류(정체) 때문에 생깁니다. 심부전 상태에서는 심장 기능이 떨어져 혈액을 제대로 순환시키지 못하게 되고 특히 발목, 폐, 배 등에 체액이 정체되어 부종이 생깁니다. 그러므로 체중을 주기적으로 확인해 주세요. 체중을 일정한 날, 일정한 시간에 동일한 체중계로 측정하세요.

적정체중은 아래입니다.

\_\_\_\_\_ kg ~ \_\_\_\_\_ kg



발목, 다리, 허리가 부었는지 확인해보세요. 발목, 다리, 허리 부위를 손가락으로 몇 초 동안 눌러보세요. 손가락을 떼고 난 후, 눌렀던 모양이 그대로 있다면 부종이 있다는 것입니다. 부종은 체액 저류의 증거이며 체중의 변화보다 먼저 나타납니다.





# 심부전 관리 항목

## 혈압

혈압의 조절은 심부전의 악화를 막기 위해 중요합니다. 그러나 혈압을 너무 많이 떨어뜨리면 일어날 때 어지러움이 생길 수 있습니다.

조절해야 하는 혈압의 범위는 아래와 같습니다.  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg



혈압이 지속적으로 너무 높거나 낮으면 두통, 어지러움, 현기증이 생길 수 있습니다.

## 심박수

심박수가 올라가면 몸이 더 잘 활동할 수 있게 도와주지만 심박수가 계속 올라가 있으면 심장의 과부하를 일으킵니다. 심박수가 너무 높거나 낮은 것이 지속되면 어지러움증, 가벼운 두통, 현기증이 생길 수 있습니다.

적당한 심박수는 \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ 회/분

적절한 심박수 범위를 계속 벗어나면 효율적으로 심박수를 조절 할 수 있는 치료에 대해 의사 선생님과 의논 해 보세요.

# 심부전 상태 기록

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횡수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횡수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횡수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.



날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횡수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횡수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.



날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횡수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.



날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

날짜	체중 (kg)	혈압 (수축기/이완기)	심박수 (분당 횟수)	특이사항
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

심부전 상태를 적어도 일주일에 2~3회 기록하세요.

# 빨리 병원으로 가거나 진료 할 때 의사에게 알려야 할 사항

## 응급상황

- 니트로글리세린을 복용했는데도 가슴의 통증이 사라지지 않을 때
- 지속적이고 심각한 호흡곤란
- 현기증이 심하거나 쓰러지는 경우

## 진료 할 때 의사에게 알려야 할 사항

- 일상 생활이 힘들 정도로 호흡곤란이 심해진 경우
- 자다가 호흡이 힘들거나 숨쉬기 불편하여 깨는 횟수가 많아진 경우
- 지속적으로 심박수가 빨라진 경우
- 두근거림이 심해진 경우
- 하루에 1kg이상 혹은 일주일에 2kg이상 체중이 늘어난 경우

기재된 심부전 관련 정보는 [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)와  
[www.khfs.or.kr](http://www.khfs.or.kr)에서 인용한 것입니다.