

# 심부전 임상 간호 지침서

<i>Translated Text (번역 내용)</i>	<i>English Text</i>
<p><b>심부전에 대한 이해:</b> 흔히 문의되는 질문들에 대한 답변들 미시간 대학 의료원 임상 간호 지침서와 관련된 환자 교육용 자료</p> <p>이 정보는 자가진단을 위한 도구나 의학적 치료를 대신하지 않습니다. 이 정보나 당신의 건강상태에 대하여 질문이나 염려가 있으면 당신의 주치의에게 말하거나 진료예약을 잡으셔야 합니다.</p>	<p><b>Understanding Heart Failure: Answers to Common Questions Patient Education Handout associated with UMHS Clinical Care Guideline</b></p> <p>This information is not a tool for self-diagnosis or a substitute for medical treatment. You should speak to your health-care provider or <a href="#">make an appointment</a> to be seen if you have questions or concerns about this information or your medical condition.</p>
<p><b>심부전이란 무엇인가?</b></p> <p>심부전은 심근육이 신체의 필요를 충족하는 충분한 양의 혈액을 펌프질 할 수 없을 때 일어납니다. 심장이 펌프질을 잘 못하기 때문에 혈액이 고이기 시작하고, 정맥과 조직과 폐가 체액으로 울혈되기 시작합니다. 처음에는 심장내 압력이 올라가고 혈액과 체액이 당신의 폐안으로 밀려 고여집니다. 따라서 당신은 숨차는 것을 느끼게 되고 쉽게 피곤해지게 될 것입니다. 이 상태가 점점 악화되면, 더 오른 압력은 당신의 정맥안에 체액의 축적을 야기시키게 됩니다. 당신의 두 발과 다리, 발목이 부어 오르기 시작할 것입니다. 신체는 이 체액들을 제거할 수 없습니다.</p> <p>심부전은 미국에서 가장 흔한 심장 관련질병과 사망 이유가운데 하나입니다.</p>	<p><b>What is heart failure?</b></p> <p>Heart failure occurs if the heart muscle is unable to ("fails to") pump enough blood to meet the body's needs. The blood begins to back up because the heart is not pumping well and the veins, tissues, and lungs become congested with fluid. At first, pressure in the heart rises and blood and fluid back up into your lungs. You will feel short of breath and get tired easily. If the condition gets worse, the higher pressure causes a buildup of fluid in your veins. Your feet, legs, and ankles will begin to swell. The body cannot get rid of this fluid.</p> <p>Heart failure is one of the most common causes of heart-related illness and death in the US.</p>
<p><b>심부전은 어떻게 일어나는가?</b></p> <p>심부전은 다음가운데 한가지 혹은 그 이상으로부터 초래될 수 있습니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 관상동맥 질환 (관상동맥내 막힘이 있을 때)</li> <li>2. 심장에 영향할 수 있는 감염</li> <li>3. 심장마비</li> <li>4. 고혈압</li> <li>5. 심장내 판막의 손상</li> </ol>	<p><b>How does it occur?</b> Heart failure may result from one or more of the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coronary artery disease (blockage in the coronary arteries)</li> <li>• an infection that may affect your heart</li> <li>• heart attack</li> <li>• high blood pressure</li> <li>• damage to the valves inside the</li> </ul>

6. 과다 음주
7. 심한 폐질환

종종 심부전의 이유가 밝혀지지 않기도 합니다.

다음의 요인들은 약해진 심장을 가진 사람들에게 있어 심부전을 악화시키거나 촉진할 수도 있습니다.

1. 심한 빈혈 (혈액내 산소를 운반하는 물질인 적혈구나 헤모글로빈의 낮은 수치),
2. 갑상선 항진증 (갑상선의 과다 반응)
3. 갑상선 감소증 (갑상선의 과소 반응)
4. 고열
5. 빠른 심장 박동수
6. 짜게 먹는 식습관
7. 너무 많은 음료수 섭취
8. 과다체중
9. 너무 무리한 신체 노동
10. 정서적 스트레스

heart

- drinking too much alcohol
- severe lung disease.

Often no cause can be found for heart failure.

The following factors may worsen or trigger heart failure in people with weakened hearts:

- severe anemia (low levels of red blood cells or hemoglobin, the oxygen-carrying chemical in the blood)
- hyperthyroidism (an overactive thyroid gland)
- hypothyroidism (an underactive thyroid gland)
- high fever
- rapid heartbeat
- too much salt in the diet
- drinking too much fluid
- being overweight
- working your body too hard
- emotional stress.

### 심부전의 증상들은 무엇인가?

심부전의 주된 증상들은:

1. 피곤감
2. 숨차기 혹은 호흡곤란, 초기에는 운동하는 중에 일어나지만 후에는 아무 활동이나, 쉴 때조차 발생
3. 밤에 수면중에 호흡곤란으로 깨거나, 침대에 베개 없이 누워있으면 숨이 차서 어려움
4. 부어오른 발목과 발, 체내 수분 과다 보유로 인한 체중증가
5. 식욕 상실

### What are the symptoms?

The main symptoms of heart failure are:

- tiredness
- shortness of breath or trouble breathing, at first during exercise and later with any activity or even when you are resting
- waking up at night with trouble breathing or having a hard time lying flat in bed because of shortness of breath
- swollen ankles and feet and weight gain due to too much fluid in the body
- loss of appetite.

### 진단은 어떻게 내려지는가?

당신의 주치의가 당신이 겪는 증상에 대해 질문하고 당신을 검진할 것입니다. 또한 아래가운데 몇 가지 검사를 받게 될 수도 있습니다:

1. 폐안에 물이 있는지와 당신의 심장크기를 보기 위한 흉부 엑스레이,
2. 심장의 전기적 활동을 기록하는 심전도 (ECG),

### How is it diagnosed?

Your health care provider will ask about your symptoms and examine you. You may have some tests, such as:

- chest x-ray to look for fluid in the lungs and to see the size of your heart
- electrocardiogram (ECG), a recording of the electrical activity of your heart

3. 혈액검사들,
4. 소변검사들,
5. 심장크기, 심장기능, 있을법한 심장판막 질환을 보여줄 수 있는 초음파 심장 진단도

- blood tests
- urine tests
- echocardiogram, a sound-wave test that can show heart size, heart function, and possible heart valve disease.

### 어떻게 치료되는가?

치료의 목적은:

1. 당신 심장의 부담을 줄이고
2. 신체내 과잉 체액을 제거하고
3. 당신의 심장이 펌프질을 하는 능력을 향상시키고,
4. 당신의 건강 상태를 악화시키는 문제들을 치료하는 것입니다.

### How is it treated?

The goals of treatment are:

- Reduce the workload on your heart.
- Get rid of extra water in your body.
- Improve the ability of your heart to pump.
- Treat any problems that make your condition worse.

당신의 활동량에 제한을 두는 것은 당신의 심부전이 얼마나 심각한지에 달려있게 됩니다. 대부분의 사람들은 부드러운 운동에서 유익함을 얻습니다.

Limits on your activities will depend on how severe your heart failure is. Most people benefit from a gentle exercise program

심부전에 처방되는 약들:

1. 에이스 억제제 (ACE inhibitor: 안지오텐신 전환 효소 억제제)와 알브 (ARB's: 안지오텐신 수용기 차단제) 계통의 약들은 혈압을 내려주고 심장이 떠맡는 일의 부담을 줄이고, 심장에 가해지는 특정 호르몬의 해로운 효과를 차단해줍니다.
2. 베타 블락커 (Beta blockers: 베타 차단제)는 심부전에 의해 야기되는 아드레날린의 높은 수치로 인한 효과를 약화시킵니다. 만일 베타 차단제가 너무 많이 주어지면, 이들이 심부전을 악화시키는 수도 있습니다. 당신의 주치의가 이삼주에 걸쳐서 점차로 약용량을 증가시켜갈 것입니다. 비록 이들 약물 복용에서 별 차도가 느껴지지 않을지라도, 당신의 심장은 치료 시작 후 여러 달이 지나면 점점 강해져 갑니다.
3. 강심제 (디지탈리스)는 심장박동수를 느리게 하고 심장이 펌프질을 더 잘하도록 돕습니다.
4. 이뇨제 (다이유레틱스)는 소변을 더 많이 보게 함으로써 체내 과잉 수분을 제거하는 것을 돕습니다.
5. 에이스 억제제 이외에도 혈압을 낮춰주는 약들이 심장의 부담을 감소시키기도 합니다.
6. 스파이-로노-락톤 (Spironolactone)은 이뇨제인데 이는 또한 알도스테론이라는 호르몬의 효과를 차단함으로써 심장 근육이 약화되는 것을 막아줍니다.
7. 약은 아니지만, 부정맥 제거기 (Defibrillators: 디-휘브리레이터)나 인공 심장박동기 (pacemaker: 페이스-메이커) 같은 특정 기기들은 심장이 펌프질을 더 잘하도록 돕고 심장이

Medicines your health care provider may prescribe for heart failure are:

- ACE (angiotensin-converting enzyme) inhibitor drugs and ARB's (angiotensin receptor blockers), which lower blood pressure and reduce the work the heart has to do, and which also block the harmful effects of certain hormones on the heart.
- Beta blockers, which lessen the effects of the high levels of adrenaline caused by heart failure. If beta blockers are given in too high a dose, they may make heart failure worse. Your health care provider will increase your dose gradually over a few weeks. Although you may not feel better from these drugs, your heart may get stronger after several months of treatment.
- Digitalis drugs, which slow your heart rate and help your heart to pump better.
- Diuretics, which help you get rid of extra fluid in your body by urinating more.
- Drugs other than ACE inhibitors that lower blood pressure to reduce the heart's workload.
- Spironolactone, a diuretic that also may keep the heart muscle from getting worse by blocking the effects of a hormone called aldosterone.

비정상 리듬으로 진입할 때 심장에 충격을 가해주기 때문에 이들 또한 당신의 주치의에 의해 추천되어질 수도 있습니다.

이들 약들로 인한 가능한 부작용들에 대하여 주치의에게 문의하시고, 어떤 부작용이든지 주치의에게 곧 알리십시오. 처방된 모든 약을 복용하되, 차도가 있다고 느껴져도 계속 복용하십시오.

- Medicines that replace potassium lost from increased urination. (Potassium is a mineral that helps maintain normal heart rhythm.)
- Though not a medication, certain devices such as defibrillators and pacemakers may also be recommended by your physician to help your heart pump better and to shock your heart if it goes into an abnormal rhythm.

Ask your health care provider about possible side effects of these drugs. Report any side effects to him or her right away. Take all the medicine prescribed, even when you feel better.

당신의 주치의는 또한 저소염 식이 (소금을 소량 함유한 싱거운 식이)를 권할 것입니다. 한 예로, 많은 환자들에게 있어 하루에 2000mg 이 넘지 않는 소금섭취가 요구되고 있습니다. 얼마의 소금이 당신에게 적절한지 주치의에게 문의 하십시오. 과량의 소금섭취는 당신의 신체로 하여금 지나친 수분을 보유하게 하고, 따라서 심장의 부담을 증가시킵니다. 처방전이 필요없는 약들 가운데 어떤 것들은 소금함량이 높기 때문에 이들을 복용할 때는 주의하셔야 합니다. 처방전이 필요없는 약들 가운데 어떤 것이 사용에 안전한지 당신의 주치의에게 문의하십시오.

Your health care provider will also put you on a low-salt (low-sodium) diet. For example, many patients are asked to eat no more than 2000mg of sodium per day. Ask your physician how much sodium is right for you. Too much sodium causes your body to retain water, which increases the workload on your heart. You should be careful about taking nonprescription drugs because some are high in sodium. Ask your provider which nonprescription medicines are safe to use.

당신의 주치의는 또한 당신에게 매일의 음료 섭취량을 제한하라고 요구할 수도 있습니다. 하루에 얼마의 음료를 마셔야 하는지 당신의 주치의에게 문의 하십시오. 이를 따르기 위해서는, 식품용기에 붙어있는 도표를 읽고 매일의 섭취량을 기록해야 할 필요가 있을 것입니다.

Your physician may also ask you to limit your daily fluid intake. Ask your physician how much fluid per day you should be drinking. To follow this, you will need to read the food labels on food containers, and keep track of your daily intake.

### 심부전의 영향은 얼마나 계속되는가?

치료를 받는다 해도, 심부전은 심각한 질환입니다. 심부전은 대개 수명이 다소 단축되는 것을 뜻합니다. 하지만, 약복용, 식단의 소금 감량, 그리고 감소된 신체 활동의 적절한 병행은 당신의 증상들을 크게 향상시킬 것입니다. 적절한 치료는 당신으로 하여금 비교적 정상적인 생활로 돌아가게 할 것입니다. 심부전을 야기한 질병을 주의 깊게 지켜보는 것은 계속해야 할 것입니다.

### How long do the effects last?

Even with treatment, heart failure is a serious disease. It usually means a somewhat shortened life span. However, the proper mix of medicines, reduced salt in your diet, and reduced physical activity will greatly improve your symptoms. Proper treatment can usually allow you to return to relatively normal living. The disease that caused your heart failure will continue to need close medical attention.

### 나 자신을 어떻게 돌볼 수 있는가?

당신의 신체조건의 한계안에서 살아가는 것을 배우십시오. 아래 지침들이 도움이 될 수 있습니다:

1. 충분한 휴식을 취하고, 가능하면 일하는 시간을 줄이며, 당신 삶 가운데 스트레스를 줄이십시오. 두려움과 분노는 심장박동수와 혈압을 증가시킬 수 있습니다. 이에 도움이

### How can I take care of myself?

Learn to live within the limits of your condition. The following guidelines may help:

- Get enough rest, shorten your working hours if possible, and try to reduce the stress in your life. Anxiety and anger can increase your heart

- 필요하면, 주치의에게 문의하십시오.
2. 매일 맥박수를 확인하십시오.
  3. 자신의 혈압을 어떻게 재는지 배우거나 가족으로 하여금 혈압재는 것을 배우게 하십시오.
  4. 남은 일생동안 당신은 심장을 위한 약을 복용하고 식단에 소금을 제한할 필요가 있을 거라는 사실을 받아 들이십시오. 소금대체물 가운데 많은 경우, 포타슘 함유량이 높으므로, 사용시 주의하십시오. 심부전치료에 사용되는 약들중에 어떤 것은 혈액내 포타슘 수치를 높입니다. 따라서, 소금 대체물 사용은 포타슘 수치를 너무 높게 올릴 수도 있습니다.
  5. 정확한 시간에 약을 복용하는 방법을 만드십시오.
  6. 가능하면, 하루중 같은 시간에, 적어도 하루걸러 한번씩 체중을 재십시오. 일주일에 3 파운드 이상 체중이 늘거나, 수주나 수개월에 걸쳐 계속해서 체중이 늘어간다면 주치의에게 연락하십시오. 체중증가는 당신의 신체가 과잉체액을 제거하는데 문제가 있음을 뜻하는 수도 있습니다.
  7. 근육 경련, 근육 약화, 쉬이 나는 짜증, 때때로 있는 불규칙한 심박동 등등의 포타슘 상실의 증상을 알아 두십시오.
  8. 얼마의 수분을 마셔야 하는지에 대한 주치의의 충고를 따르십시오.
  9. 간식이나 식사를 준비하기 전에 문서화된 식단 계획표와 음식물 명단을 참고 하십시오.
  10. 과식이나 과음을 삼가 하십시오.
  11. 당신의 신체 활동이 당신으로 하여금 너무 피곤하게 하거나 숨차게 하지 않는지 지켜 보십시오.
  12. 심장에 무리를 가할 수도 있는 지나치게 뜨겁거나 (뜨거운 통목욕) 찬 것을 피하십시오.
  13. 진료예약을 규칙적으로 지켜 가십시오.

rate and blood pressure. If you need help with this, ask your health care provider.

- Check your pulse rate daily.
- Learn how to take your own blood pressure or have a family member learn how to take it.
- Accept the fact that you will need to take medicines for your heart and limit the salt in your diet for the rest of your life. Be careful with salt substitutes, however. Many contain high levels of potassium. Some of the medicines used to treat heart failure raise the levels of potassium in your blood. Salt substitutes may raise the potassium levels too high.
- Develop a way to make sure that you take your medicines on time.
- Weigh yourself at least every other day, at the same time of day if possible. Contact your health care provider if you gain more than 3 pounds in 1 week, or if you keep gaining weight over weeks to months. Weight gain may mean your body is having trouble getting rid of extra fluid.
- Know the symptoms of potassium loss, which include muscle cramps, muscle weakness, irritability, and sometimes irregular heartbeat.
- Follow your health care provider's advice on how much fluid you should drink.
- Consult a written diet plan and list of foods before you prepare snacks or meals.
- Try not to eat or drink too much.
- Monitor your activities to make sure that they do not cause you to become too tired or short of breath.
- Avoid extremes of hot and cold (including hot tubs), which may cause your heart to work harder.
- Keep regular medical appointments.

2006 년 2 월에 갱신: 2007 년 1 월에 FIG/ST 프로젝트를 위해 수정 및 개정

이들 정보는 미시간 대학 의료원 임상 간호 지침 위원회에 의해 보존됨

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07  
Food & Nutrition Services.