Cardiac Services BC
Provincial Health Services Authority

心力衰竭警示分区 Heart Failure Zones

每天测量体重

- 早餐前先排尿，然后测量体重。记录每天体重数据。对比昨天与今天的体重变化。
- 遵照医护人员的建议来管理水的摄入量。
- 严格遵照医嘱服药。
- 检查双脚、脚踝、小腿和腹部是否有肿胀。
- 尽量在家做饭，限制食用加工食品，避免摄入过多盐分。
- 理安排活动和休息时间，保持平衡。

您今天处于心力衰竭的哪个分区？

安全区

一切正常——这个分区是您的目标！

您的症状已得到控制，并且您：

- 没有新增或加重的呼吸急促症状。
- 没有胸口不适、压迫感或疼痛。
- 双脚、脚踝、小腿和腹部没有出现新增或加剧的肿胀。
- 连续两天内的体重没有增加超过 4 磅（2 公斤），或一周内没有增加超过 5 磅（2.5 公斤）。

警惕区

小心——这个分区是一个警告信号

如果您有以下任何情况，请致电您的医护人员。

- 连续两天内的体重增加超过 4 磅（2 公斤），或一周内增加超过 5 磅（2.5 公斤）。
- 出现呕吐和/或腹泻症状，并且持续超过两天。
- 您感觉呼吸比平时更加急促。
- 双脚、脚踝、小腿和腹部出现新增或加剧的肿胀。
- 出现阵发性干咳。
- 感觉更加疲惫，并且没有精力进行日常活动。
- 感到头晕或眩晕，而且这是新出现的情况。
- 感到不安，好像有什么不对劲。
- 平躺时呼吸变得更加困难。
- 必须坐着睡觉，或需要多加几个枕头才能入睡。

医护人员_____办公室电话号码 _____

危险区

情况紧急——这表示您需要立即采取行动！

若出现以下任何状况，请到急诊部就医，或致电 911：

- 喘不过气来。
- 即使静坐，呼吸困难的症状仍不消退。
- 心跳很快，休息后也无法减慢。
- 胸口痛，休息或吃药后仍无法缓解。
- 思维混乱或意识不清。
- 一度昏倒。

Simplified Chinese - 更新日期：2025 年 3 月
这份单张上的内容改编自 Cardiac Services BC 与 BC Heart Failure Network 于 2012 年共同编撰的患者科普材料。