

心臟衰竭區 Heart Failure Zones

每日 量度 體重

- ♥ 早上起來小便後，在吃早餐前量度體重並記錄下來。將今天的體重與昨天的體重比較。
- ♥ 遵照醫護人員的份量指示飲用液體。
- ♥ 嚴格遵照醫護人員的建議服用藥物。
- ♥ 檢查足部、踝部、腿部和胃部有沒有腫脹。
- ♥ 在家煮食以免攝取過多鹽份，並盡量少吃加工食品。
- ♥ 須在活動與休息之間取得平衡。



您今天是在哪一個心臟衰竭區？

安全區

全部正常 — 這區是您的目標！

您的症狀都在控制範圍內，且您：

- 沒有新出現的氣促問題，或氣促沒有惡化。
- 胸口沒有感到不適、壓迫感或疼痛。
- 足部、踝部、腿部或胃部沒有新出現的腫脹，或腫脹情況沒有惡化。
- 連續兩天體重沒有增加超過 4 磅(2 公斤)或一週內體重沒有增加超過 5 磅(2.5 公斤)。



小心 — 這區是一個警號

若出現以下任何一個情況，請即致電您的醫護人員：

- ▲ 連續兩天體重增加超過 4 磅(2 公斤)或一週內體重增加超過 5 磅(2.5 公斤)。
- ▲ 嘔吐及／或肚瀉持續超過兩天。
- ▲ 覺得氣促比平時多。
- ▲ 足部、踝部、腿部或胃部更加腫脹。
- ▲ 有急促頻繁的乾咳。
- ▲ 感到比平時更疲倦，沒有精力做日常事情。
- ▲ 感到頭昏眼花或頭暈，且這是新出現的狀況。
- ▲ 感覺很不安，好像身體很不對勁似的。
- ▲ 躺下時感到較難呼吸。
- ▲ 必須坐起來或多墊枕頭才能睡覺。

小心區



醫護人員 _____

辦公室電話 _____

危險區

緊急情況 — 這區是要迅速行動

若出現以下任何一個情況，須立即前往急症室或致電 911：

- 呼吸困難。
- 坐著不動仍有氣促。
- 心跳急促，即使休息也沒有慢下來。
- 胸痛問題在休息或服藥後仍沒有消失。
- 思維不清或感到思想混亂。
- 曾經暈倒。

