

心力衰竭自我管理计划

姓名 _____ 日期 _____

不要吸烟；避免二手烟。

每天： 早上称体重 服用您的药物 吃低盐食物 平衡活动与休息时间

绿色区域：警报解除

如果您：

- ✓ 无呼吸短促
- ✓ 体重增加少于两磅
(虽然有些日子可能增加1-2磅)
- ✓ 脚、脚踝、腿部或胃没有肿胀
- ✓ 无胸痛
- ✓ 有能力进行日常活动



这可能意味着：

- ✓ 您的症状得到控制
- ✓ 继续按医嘱服用您的药物
- ✓ 遵循健康的饮食习惯
- ✓ 赴约所有的医师看诊

黄色区域：警告

如果您有以下任何情况：

- ✓ 一天内体重增加两磅或更多，或者一个星期内增加3-5磅
- ✓ 呼吸短促情况恶化
- ✓ 脚、脚踝、腿部或胃肿胀加剧
- ✓ 疲劳或缺乏精力
- ✓ 猛烈干咳
- ✓ 头晕
- ✓ 感觉不安——您知道有什么事情不对劲
- ✓ 躺下时呼吸困难，或者要垫靠更多的枕头坐起来睡觉
- ✓ 新发或频繁的胸痛或胸闷



这可能意味着：

- ✓ 您的症状可能表明您需要药物调整
致电您的家庭保健护士或初级保健医生以及您的心脏科医生

医生： _____

电话： _____

说明： _____

心脏科医生： _____

电话： _____

说明： _____

如果您注意到一项黄色警告，请与您的医疗保健团队密切合作

红色区域：医疗警报！停下并思考

如果您：

- ✓ 坐着不动时挣扎着呼吸或者有无法缓解的呼吸短促
- ✓ 服用了三片硝基药片后，胸痛未缓解或再次出现
- ✓ 意识模糊或无法清晰思考



这可能意味着：

- ✓ 您需要立即接受医疗保健专业人员的评估
- ✓ 拨打9-1-1
- ✓ 通知您医疗保健提供者办公室

来源：美国心脏协会 (American Heart Association)。 <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure>

本材料由老龄化和残疾服务部 (Aging and Disability Services) 编制，经健康服务咨询小组 (Health Services Advisory Group) 许可，根据与美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 下属机构联邦医疗保险与联邦医疗补助服务中心 (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) 的合同改编使用。所呈现内容不一定反映CMS的政策。

此信息仅用于教育目的。HSAG并不代表或保证此信息适用于任何特定患者的护理或治疗。此内容并不构成医师的医疗建议，且不得用作执业医师或其他医疗保健提供者的治疗或建议的替代。

