

# Индивидуальный план мероприятий при заболеваниях сердца

## Каждый день:

- Взвешивайтесь утром
- Принимайте лекарства предписанные врачом
- Принимайте пищу с низким содержанием соли
- Балансируйте время работы и отдыха

## Зеленый флаг- Всё ясно

## Это значит ...



### Если у Вас:

- Нет одышки или боли в груди
- Нет слабости
- Артериальное давление 140 на 90 (или ниже, если у Вас диабет, почечная недостаточность, или заболевание сердца)
- Уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) < 7% если у Вас диабет
- “плохой холестерин” (LDL) < 100 мг/дл
- Вы в состоянии выполнять обычную работу

- Ваше заболевание находится под контролем
- Продолжайте принимать лекарства предписанные врачом
- Продолжайте правильно питаться
- Выполняйте все назначения врача

Вы всё делаете правильно

## Желтый флаг- Осторожно

## Это значит...



### Если у Вас :

- Затрудненное дыхание
- Отечность ног или живота
- Усталость
- Головокружение
- Боль или тяжесть в груди
- Трудности с дыханием в положении лежа или Вы спите сидя с дополнительной подушкой

- Возможно Вам потребуются корректировка дозы предписанных лекарств
- Вам **НЕОБХОДИМО ПОЗВОНИТЬ СВОЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ КАРДИОЛОГУ**

Позвоните своему врачу, медсестре или медсестре, навещающей Вас на дому, если Ваше состояние не улучшится.

Имя:

Номер:

Инструкции:

Если вы заметили желтый флаг- необходимо обратиться к врачу

## Красный флаг- Остановитесь и Подумайте

## Это значит...



### Если ...

- Вам трудно дышать или боли в груди
- боль не проходит после 3 таблеток нитроглицерина
- Вы не можете ясно и чётко формулировать мысли

Вы должны быть обследованы специалистами **СРОЧНО**

Если возможно, сообщите ваш офис здравоохранения провайдера:

врач:

Номер телефона:

Выполните следующие действия:  
**ЗВОНИТЕ 911**

Если вы заметили красный флаг- позвоните 911