

心脏病自我管理计划

每天：

- 在早上称体重
- 吃低盐食物

- 服用您的药物
- 平衡活动与休息时间

绿色旗 - 一切正常

这意味着…



如果您有：

- 没有呼吸急促的现象
- 没有胸痛或胸部紧迫感
- 没有虚弱的现象
- 血压低于：_____
- 如果您有糖尿病，糖化血红蛋白（HbA1c）低于7%
- LDL（低密度脂蛋白）低于100毫克/分升
- 有日常活动的的能力

- 您的症状得到控制。
- 继续按照指示服用您的药物。
- 遵从健康的饮食习惯
- 前往所有预约的医生面诊。

请再接再厉！

黄色旗 - 请注意

这意味着…



如果您出现以下任何情况：

- 呼吸急促
- 您的脚、脚踝、腿或腹部发生肿胀
- 疲劳或乏力
- 头晕
- 一种不安的感觉 - 您觉得有什么不对
- 躺下时呼吸困难，或是用额外的枕头半躺着睡觉
- 胸痛或胸闷

- 打电话给您的医生或护士
- 您的症状可能显示您服用的药物需要调整。

如果您的症状没有好转，请致电您的医生，或咨询护士或医疗服务提供者。

姓名：

号码：

指示：

如果您看到黄色旗，请与您的医疗团队紧密合作。

红色旗 - 停下来想一想

这意味着…



如果您：

- 呼吸困难，或在静坐时无法缓解呼吸急促的现象
- 服用了3片硝酸甘油后胸痛仍然没有缓解，或是再次发生
- 思维混乱，或无法清晰的思考

- 您需要立即接受医疗保健专业人员的评估。

如果可能的话，请通知您的医疗服务提供者的办公室：

姓名：

号码：

请遵照以下步骤：**拨打 9-1-1**

如果您看到红色旗，请拨打 9-1-1。紧急情况！