

鬱血性心臟衰竭自我管理計畫

每天:

- 在早上量體重
- 吃低鹽飲食

- 服用您的藥物
- 平衡活動與休息時間

綠色旗 - 一切正常

這意味著...



若您有:

- 沒有呼吸急促的現象
- 增重不到2磅（雖然在有些天可能會增重1-2磅）
- 您的腳、腳踝、腿或腹部沒有發生腫脹
- 沒有胸痛
- 有日常活動的能力

- 您的症狀得到控制
- 繼續按照指示服用您的藥物
- 遵從健康的飲食習慣
- 前往所有預約的醫生面診。

請再接再厲!

黃色旗 - 請注意

這意味著...



若您符合以下任何情況:

- 在2-3天內增重2-3磅，或在一週內增重4-5磅
- 呼吸急促
- 您的腳、腳踝、腿或腹部發生腫脹
- 疲勞或無力
- 經常乾咳
- 頭暈
- 一種不安的感覺 - 您感到有什麼不對
- 躺下時呼吸困難，或是用額外的枕頭半躺著睡覺
- 胸痛或胸悶

- 您的症狀可能意味著您服用的藥物需要調整。

如果您的症狀沒有好轉，請致電您的醫生，或諮詢護士或醫療服務提供者。

姓名:

號碼:

指示:

如果您看到黃色旗，請與您的醫療團隊緊密合作。

紅色旗 - 停下來想一想

這意味著...



若您:

- 呼吸困難，或是呼吸急促的現象在靜坐時也得不到緩解
- 糊塗，或無法清晰地思考
- 服用了3片硝酸甘油（耐絞寧）後胸痛仍然沒有緩解，或是再次發生

您需要立即接受醫療保健專業人員的評估。

如果可能的話，請通知您的醫療服務提供者的辦公室。

姓名:

號碼:

指示: **撥打 9-1-1**

如果您看到紅色旗，請撥打 9-1-1。緊急情況!