

心臟病自我管理計畫

每天：

- 在早上量體重
- 吃低鹽食物

- 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
- 沒有胸痛或胸部緊迫感
- 沒有虛弱的現象
- 血壓低於：_____
- 如果您有糖尿病，糖化血色素 (HbA1c) 低於7%
- LDL (低密度脂蛋白) 低於100 毫克/分升
- 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：

- 呼吸急促
- 您的腳、腳踝、腿或腹部發生腫脹
- 疲勞或無力
- 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

- 打電話給您的醫生或護士
- 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：

若您看到黃色旗，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，或在靜坐時也無法緩解呼吸急促的現象
- 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
- 糊塗，或無法清晰地思考

- 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：

請遵照以下步驟：**撥打 9-1-1**

若您看到紅色旗，請撥打 9-1-1。緊急情況！