

充血性心力衰竭自我管理计划

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
- 体重增加不到2磅（虽然在有些天里可能会增重1-2磅）
- 您的脚、脚踝、腿或腹部没有发生肿胀
- 没有胸痛
- 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：

- 在2-3天内增重2-3磅，或在一个星期内增重4-5磅
- 呼吸急促
- 您的脚、脚踝、腿或腹部发生肿胀
- 疲劳或乏力
- 经常干咳
- 头晕
- 一种不安的感觉 - 您感到有什么不对
- 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

- 您的症状可能意味着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，或是呼吸急促的现象在静坐时也得不到缓解
- 糊涂，或无法清晰地思考
- 服用了3片硝酸甘油后胸痛仍然没有缓解，或是再次发生

- 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：

指示： **拨打 9-1-1**

如果您看到红色旗，请拨打 9-1-1。紧急情况！