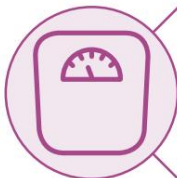




健康行为改变和自我监测建议



体重监测: 请患者记录每日体重。两天内体重增加 2 公斤或一周内体重增加 2.5 公斤应报告给医疗保健提供者。



盐摄入量: 建议患者将钠摄入量限制在每天 < 2000 毫克（不额外添加盐, 限制罐头食品）。



液体摄入量: 如果患者出现充血症状、体液超负荷迹象或正在服用利尿剂, 建议限制液体摄入量。每日推荐液体摄入总量为 1.5 至 2 升。



酒精: 建议患者每周饮酒量限制在 2 个标准单位以内。
如果认为患者的心力衰竭是酒精引起的, 则必须严格避免饮酒。



体力活动: 如果患者症状稳定且血容量充足, 建议每周至少进行两次持续30分钟的中等强度运动（例如, 能够轻松交谈）, 以及负重/阻力训练和柔韧性训练。如有条件, 可考虑转介至心脏康复项目。



吸烟: 询问患者的吸烟史。强烈建议其戒烟。



免疫接种: 鼓励每年接种流感疫苗。建议所有患者仅需接种一次肺炎球菌疫苗。



心理健康: 与患者持续讨论其心理和情绪健康状况。



附录 B:心力衰竭区域参考指南

查看 重量 日常的

- ♥早餐前称一下体重,记下来,然后比较两次的体重。
今天你的体重和昨天的体重相比。
- ♥每天饮水总量请控制在6至8杯以内。(6-8杯相当于1500-2000毫升或48-64盎司)
- ♥请严格按照医嘱服用药物。
- ♥检查一下你的脚、脚踝、腿和肚子是否有肿胀。
- ♥食用低盐或无盐食物。
- ♥平衡活动和休息时间。



您目前处于心力衰竭的哪个区域?绿色、黄色还是红色?

安全的 区

一切正常 这个区域就是你的目标!

您的症状已得到控制。您目前:

- 无呼吸困难。
- 无胸部不适、压迫感或疼痛。
- 脚、踝、腿或腹部没有肿胀或肿胀加剧。
- 连续两天体重增加不超过 4 磅 (2 公斤),或在一周内体重增加不超过 5 磅 (2.5 公斤)。



警告 区

注意 此区域为警告区

如果您出现以下任何症状,请联系您的医疗保健提供者(例如医生、护士):

- ▲连续两天体重增加超过 4 磅 (2 公斤),或在一周内体重增加超过 5 磅 (2.5 公斤)。
- ▲呕吐和/或腹泻持续超过两天。
- ▲你感觉比平时更气短。
- ▲您的脚、脚踝、腿部或腹部肿胀加剧。
- ▲你患有干咳。
- ▲你感觉更加疲倦,没有精力进行日常活动。
- ▲你感到头晕或眩晕,这是你以前从未有过的症状。
- ▲你感到不安,好像有什么不对劲。
- ▲躺下时,你发现自己呼吸困难。
- ▲你会发现,通过增加枕头或坐在椅子上更容易入睡。



医疗服务提供方

办公电话号码

危险 区

紧急情况 - 此区域意味着迅速行动

如果您出现以下任何症状,请前往急诊室或拨打911:

- 你呼吸困难。
- 即使静坐不动,你的呼吸困难症状也不会消失。
- 你的心跳很快,休息时也不会减慢。
- 您有胸痛,休息或服用药物后疼痛仍未缓解。
- 药品。
- 你思维混乱或感到困惑。
- 你晕倒了。

