

每天

每天

- 早餐之前記下體重，和前一天比較。
- 將每天飲入的總液體量控制在6-8杯。(6-8杯相當於1500-2000毫升或48-64盎司)
- 嚴格遵照醫生指導吃藥。
- 檢查足部、踝關節、下肢、和腹部的水腫情況。
- 進食低鹽或無鹽的食物。
- 平衡運動和休息。



你今天在哪一個地帶？

綠色安全地帶

正常 – 這個地帶是你的目標

你的症狀在控制範圍內。你感到：

- 無氣短
- 無胸部不適、胸部壓迫感、或胸痛
- 足部、踝部、下肢和腹部無水腫或水腫得到控制
- 連續兩天體重增加不超過4磅 (2公斤)，或一周內體重增加不超過5磅 (2.5公斤)



黃色警示地帶

小心 – 這個地帶是一個警示

如果你有以下任何症狀請及時聯繫你的醫療團隊 (例如醫生、護士)：

- 連續兩天體重增加超過4磅 (2公斤)，或一周內超過5磅 (2.5公斤)
- 持續兩天以上的嘔吐和/或腹瀉
- 不同尋常的氣短
- 足部、踝部、下肢和腹部水腫加重
- 刺激性的乾咳
- 感覺疲勞，不能勝任日常活動
- 感到從未有過的頭重腳輕或眩暈
- 感覺坐立不安，好像什麼事情不太對勁
- 躺下來時感到呼吸費力
- 墊高枕頭睡覺或者坐在椅子上睡覺會覺得比較舒服



醫護人員： _____ 電話號碼： _____

紅色危險地帶

急症 – 這個地帶說明要盡快行動了！

當你有以下任何症狀時，請即刻去急診室或撥打 911

- 呼吸非常困難
- 坐起來時呼吸困難不能緩解
- 休息時心跳加快不能減慢
- 休息或服藥後胸痛不能緩解
- 思維不清晰或感覺思維混亂
- 暈厥

