

每天称体重

- ♥ 早晨空腹称体重。记下来。对比今天与昨天的体重。
- ♥ 每天饮水不超过 6 到 8 杯。（6-8 杯等于 1500-2000 毫升或 48-64 盎司）
- ♥ 严格遵照医嘱服药。
- ♥ 检查脚、脚踝、腿和腹部有无肿胀。
- ♥ 吃低盐或无盐食品。
- ♥ 动静结合。



您今天处于哪个心力衰竭区？绿、黄、红？

解除警报 – 这个区域是您的目标区！

您的症状得到控制。

您：

- 无气短。
- 无胸部不适、压迫或疼痛。
- 脚、脚踝、腿、腹部无肿胀或肿胀未加剧。
- 体重没有连续 2 天增加 4 磅(2 kg)以上，或 1 周增加 5 磅(2.5 kg)。



安全区

警告 – 这个区域是预警区

如果您有以下任何情况，请致电医务人员（例如医生、护士）：

- ▲ 您连续 2 天体重增加 4 磅(2 kg)以上，或 1 周增加 5 磅(2.5 kg)。
- ▲ 您呕吐和/或腹泻超过两天。
- ▲ 您感到呼吸比平时短促。
- ▲ 您的脚、脚踝、腿或腹部肿胀加剧。
- ▲ 您干咳。
- ▲ 您感到更疲倦，没有力气从事日常活动。
- ▲ 您感到头晕目眩，且以前并无这种感觉。
- ▲ 您感到心神不宁，像是觉得有点不对劲。
- ▲ 您感到躺下时呼吸更困难。
- ▲ 您感到加一个枕头或坐在椅子上睡觉更轻松。



警告区

医务人员 _____ 办公室电话号码 _____

紧急 – 这个区域意味着必须迅速行动

如果您有以下任何症状，请去急诊室或致电 911：

- 您呼吸困难。
- 您坐着一动不动时仍然呼吸短促。
- 您心跳很快，休息时心跳并未变慢。
- 您感到胸痛，休息或吃药后胸痛并未消失。
- 您难以清晰思考问题，或感到意识模糊。
- 您晕倒了。



危险区